

URAVIOGA

Estudi de Ioga



IOGA PELS TREBALLADORS/ES DE BSA

- HORARIS MATINS I TARDA
- IOGA DINÀMIC I IOGA TERÀPEUTIC

TRIA L'HORARI

CLASSES A MIDA MATÍ I TARDA

IOGA DINÀMIC

DIMARTS I DIJOUS
9:30 - 10:45



IOGA TERÀPEUTIC

DILLUNS I DIMECRES
9:30 - 10:45

IOGA DINÀMIC

DIMECRES
17 - 18



ESTIRA, TONIFICA I CORREGIX
LA TEVA POSTURA
RELAXA COS I MENT
RESPIRA PROFUNDAMENT
DESCONNECTA