

Taller de Yoga

Conectar con el Centro: Core, estabilidad y movimiento

Domingo 20 Mayo

10:00h

Core, base y origen del movimiento, centro de la energía y crucial en la salud de la columna vertebral.

Taller de dos horas y media en las que a través del Hatha Vinyasa y el Satria Yoga exploraremos la importancia del core en la estabilidad y el movimiento.

Precio: 22 euros

Más información y reservas:
arakatak@gmail.com
escalonag.zoraida@gmail.com