



Ioga Dinàmic

Adriana Jarrín

633 848 368

adrianayogadinamico@gmail.com

1 classe a la setmana: 28€/mes

2 classes a la setmana: 40€/mes

Combinació de respiració i moviment. Les classes són molt dinàmiques de manera que permeten posar el cos a to, a més dels beneficis propis del ioga: correcció postural, aliniació, equilibri, coneixement interior, relaxació.

Dimarts a les 19,30h fem classe-taller, es revisen els grups de postures a fons, com construir-les, beneficis, objectius físics i emocionals, és un espai interactiu.

Dijous a les 19,30h, seqüència fluïda aprofundint en els elements d'escolta interior, observació i tècniques de respiració.

Dimarts a les 21h, classe per a principiants (nivell 1), les classes tindran metodologia de taller per a treballar amb deteniment els diferents tipus de postura i tècniques de respiració.

- La classe de prova és gratuïta.
- La sala disposa del material necessari, però si tens la teva màrrega (esterilla) la pots portar per fer de la teva pràctica un espai més personalitzat.

Betlem 44, local - Barcelona 08012 - info@2estones.com - 93 127 34 85 - 671 58 70 65