



## **Nou horari de Mètode Dolka a partir del maig**

**DIMECRES de 17 a 18h, CLASSES d'EDUCACIÓ CORPORAL, RESPIRACIÓ i MOVIMENT – MÈTODE DOLKA, amb CANDELA POÓ**

A partir de dimecres 6 de maig, s'afegeix un nou horari a les classes de Dolka als que ja hi havia (dimarts i dijous a les 10h): ara també una classe a la tarda!

Es tracta d'un espai per a estimar i cuidar el cos, alliberant-lo de tensions, aprofundint en la respiració, prenent consciència i permetent una relaxació profunda dels teixits corporals i l'activitat mental.

A més, pots venir a provar la classe per només 5€!

Pots trobar tota la informació de les classes de Dolka [aquí](#).

---

Betlem 44, local - Barcelona 08012 - [info@2estones.com](mailto:info@2estones.com) - 93 127 34 85 - 671 58 70 65