

UN ESPAI PER A TU

C/ Eduardo Peña 93 St Vicenç de Castellet

Tlf : 637.24.76.36

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
	Ioga 9:30 - 10:45 h	Pilates 9:15 - 10:15 h	Ioga 9:30 - 10:45 h		
			Ioga Nidra 11 - 12 h		VIVIM EL IOGA ĀNANDA JOVES FORMACIÓ REIKI AYURVEDA ASTROLOGIA
	Prepart Gym 16 - 17 h				
Pilates 17:30 - 18:30 h	Ioga 17:30 - 18:45 h	Ananda Nens 18 - 19 h	Ioga 17:30 - 18:45 h	Meditació 18:45 - 19:45 h	
Ioga 19:00 - 20:15 h	Ioga Nidra 19 - 20 h	Ioga Restauratiu 19:30 - 20:30 h	Ioga Dansa 19 - 20 h	Mindfulness 19:15 - 20:45 h	
	Hipopressius 20:15 - 21 h		Vinyasa Ioga 20:15 - 21:15 h	Cant de Mantres Bols Tibetans	

- * Ioga Nidra: Relaxació Física, Mental i Emocional.
- * Prepart Gym: Gimnàstica Fisioterapèutica per a Embarassades.
- * Hipopressius: Treballem el sòl pèlvic amb exercicis pràctics Fisioterapèutics.
- * Ioga Restauratiu: Una pràctica per a recuperar el teu Benestar Físic i Mental.
- * Mindfulness: Sessions mensuals amb grups reduïts de Psicoteràpia i Mindfulness
- * Meditació: Espai de Re-Connexió ! Sessió Mensual.

*** Ânanda Joves : Enfocat als valors conscients**

