

Le groupe espagnol de l'Association Femmes d'Europe a le plaisir de vous inviter à la découverte du Yoga.

Nous vous proposons des séances d'initiation au yoga online selon la méthode Iyengar.

Première séance: Le samedi 21 Novembre de 15 :00 à 16 :30heures

Offrez vous l'occasion de ralentir, reconnecter à votre essence, prendre conscience de votre corps et vous détendre en vivant l'instant présent. A travers les postures (asanas), les exercices de respiration (Pranayama) et la relaxation vous découvrirez les nombreux bienfaits du yoga pour intégrer une pratique personnelle dans votre quotidien.

Professeures certifiées: Niloufar & Cristina



Information

asociadas.fde@gmail.com

Nuria Adán: 0470185194/Paula Fernández: 0475228052

Participation 25€

Veillez réserver via notre site web (nombre limité de places) et effectuer le paiement sur le compte de l'Association : IBAN BE 47 3100 7081 9180 en mentionnant: yoga + votre nom.

La totalité des profits est dévolue à nos projets humanitaires