



GRUPOS
CERRADOS
Sin necesidad de
reserva.



@theboutiqueyoga



YOGA

- Reducir su presión arterial y su frecuencia cardíaca.
- Ayudarle a relajarse.
- Mejorar su confianza en usted mismo.
- Reducir el estrés.
- Mejorar su coordinación.
- Mejorar su concentración.
- Ayudarle a dormir mejor.
- Ayuda también a tratar la **ansiedad** y **depresión**.
- ...

Mañana:

Lunes y miércoles
9:30 a 10:30

Tarde:

Martes y jueves
19:30 a 20:30

INFORMACIÓN DE PRECIOS ACUDIENDO A NUESTRAS INSTALACIONES

Buscamos como objetivos principales la **relajación física-mental** y **aumentar la flexibilidad**.

En cuanto a tipos de yoga se impartirá yoga dinámico (kundalini), pausado (hatha), pasivo (yin yoga y restaurativo), vinyasa, meditación y respiración.

¡Ven a probar una clase!*

