

## **CURS DE IOGA**

DURADA DEL CURS:	13.30 h (9 sessions)
PROFESSOR:	Inma Ruiz (dilluns tarda i dimecres matí) Ramón Paniego (dimecres tarda)
ESPAI:	Sala II
QUOTA:	45,93 €
MATERIAL:	Roba còmoda i tovallola.
HORARI:	
	Dilluns de 18.45 a 20.15 h
	Dilluns de 20.15 a 21.45 h
	Dimecres de 9.30 a 11 h
	Dimecres de 18.30 a 20 h
INICI TALLER:	Dilluns 23 de gener Dimecres 25 de gener

### ***DESCRIPCIÓ DEL CURS:***

Es tracta d'una tècnica mitjançant la qual preparem el cos i dissolem les tensions, harmonitzant cos i ment.

Situem la tècnica utilitzant diferents postures corporals concretes, aconseguint una òptima elasticitat i descans a tots els teixits i sistemes del cos. La tècnica l'adaptem a les nostres necessitats corporals perquè sigui còmoda i efectiva.

Un cop instal·lada la postura i suprimides les tensions, entrem a una atenta i conscient autoobservació del treball corporal i de la respiració que ens ajudarà a entrar a un procés d'harmonia i pau interior.