

CURS DE GIMNÀSTICA DOLÇA RELAXACIÓ I ESTIRAMENTS



Divendres

29	5	12	19	26	5	12	19	26
gener	febrer	febrer	febrer	febrer	març	març	març	març

PROFESSOR: Ina
ESPAI: Sala II
QUOTA: 47.10 €
HORARI:
divendres de 9.30 a 11 h
DURADA DEL CURS: 13.30 h

DESCRIPCIÓ DEL CURS:

Des de l'escolta del cos i de la respiració, obrirem nous espais de percepció a partir de moviments suaus d'obertura, estiraments i tonificació.

Aprendrem eines senzilles per afluixar tensions i per calmar la ment des del cos, aplicables a la vida quotidiana.