

CURS DE GIMNÀSTICA DOLÇA RELAXACIÓ I ESTIRAMENTS



PROFESSOR:	Ina
ESPAI:	Sala II
QUOTA:	44.60 €
HORARI:	dimarts de 9.30 a 11 h
DURADA DEL CURS:	13.30 h
Inici del curs:	Dimarts 20 de setembre

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.