

HATHA YOGA TAEKWON-DO
TRADICIONAL ITF

M^a Rosa Diez **J. Antonio Perez**
NAVACONCEJO



CHI KUNG **Concha Negro**
MADRID

YOGA DE LA RISA **Natividad Martin**
VALLADOLID

DANZA ORIENTAL **Susi y Sara Arjona**
CACERES

JORNADA DE YOGA

SABADO 16 DE MARZO
EN EL TORNO



El viaje hacia el mundo del Yoga es inmensamente agradecido. Los efectos de su práctica regular son intensos y maravillosos. Lo primero es una mejora en la flexibilidad, en el tono muscular y en el estado físico en general. Esto en gran medida es debido al control sobre nuestra respiración.

El Yoga beneficia a todo ser humano, no tiene preferencias por edad, sexo o religión, cualquier persona, no importa sea niño o persona mayor, hombre o mujer, puede encontrar en sus prácticas un excelente camino hacia el bienestar.

NAMASTE

yogaeneljerte@hotmail.com

PROGRAMACION

13:00 h.

Apertura de la actividad.

13:30 - 14:00 h.

Exhibición de Danza del Vientre.

14:00 h.

Comida. (Paella vegetariana, pan y agua).
4 euros.

15:00 h.

Presentación informativa de Yoga.

16:00 - 18:30 h.

Sesión de Yoga, (Casa de Cultura).

16:00 - 18:30 h.

Taller de Chi Kung, (Alberge).

(mínimo de 7 personas / aportación 15 euros,
INCLUYE práctica del domingo de Lian Gong)

18:30 - 19:30 h.

Taller de Yoga de la Risa.