

CONTRUEIX CONFIANÇA

APRENEU IOGA DE LA
MANERA MÉS SENZILLA

Algunes de les coses que aprendràs:

Què fa el ioga?

- Construir múscul.
- Trobar equilibri.
- Tenir cura del vostre cos.



Places limitades
Inici a partir del 20 de setembre

Informació: Foment Mataroní, carrer Nou, 11 - Tel. 937903450 - 601006207
Horari d'atenció: 17 a 21 (dilluns a divendres)

NAMASTE SAVASANA

EL IOGA POT MILLORAR EL NIVELL
GENERAL DE L'ESTAT FÍSIC I
MILLORAR LA POSTURA I LA
FLEXIBILITAT.

Alguns dels seus beneficis:

Redueix la pressió arterial i la freqüència cardíaca

Redueix l'estrès

Millorar la coordinació

Millorar la concentració

Ajudar a dormir millor

Ajudar a la digestió

Practicar ioga també pot ajudar amb les següents
afeccions: Ansietat, Dolor d'esquena, Depressió

Amb totes les mesures COVID

