

Cursos online primavera 2021

ANGEL DORA
atufa.com

Foto: Miquel Angel Dora

Yoga desde casa!

Bowspring Yoga

& Meditación Online!

nos encontramos via Zoom.

Más información/ apúntate:

info@miaeyoga.com /

WhatsApp: 650827290

www.miaeyoga.com

Círculo de Meditación

Una pausa en tu día para conexión y presencia. Probarás diferentes técnicas de respiración (pranayama), atención plena y meditación. Meditaciones guiadas.

Jueves 17:30-18:00

Start: 7 de enero

Sin coste/ a base de donación.

Yoga Suave

Encuentra una postura abierta y dinámica a través del movimiento y la respiración conscientes. Experimentarás una activación del cuerpo y de los músculos que dará tono a la fascia y reforzará la flexibilidad, el equilibrio y la consciencia corporal. Mejora el sistema inmune, el enfoque mental y la presencia. **En estas sesiones nos movemos en un ritmo pausado, y habrá tiempo para posturas restaurativas y relajación.** Principiantes así como todos los niveles bienvenidos!

Los martes a las 18:30-19:45 (CET)

Comienzo: 12 de enero

Yoga

Yoga inspirado en el método Bowspring. Para todos niveles. Usamos las diferentes claves del método Bowspring para descubrir el cuerpo y la mente en equilibrio, fuerza, flexibilidad, activación de consciencia corporal y respiración.

- un "boost" para el sistema inmune
- concentración y conexión
- movimiento y postura funcionales
- relajación y presencia

Los lunes a las 10-11:15

Los jueves a las 18:30-19:45

Precios yoga suave & Yoga

Clase suelta: 15 Euros

10 clases: 120 Euros

Residentes España 20% descuento

Tu Yoga

Buscas un espacio para desarrollar tu propia práctica de meditación o yoga, enfocado en tus necesidades y deseos? Contacta conmigo para más información y organizamos un primer encuentro sin coste! Online/presencial.

Life Coaching

Quieres encontrar dirección y desarrollar tu pleno potencial? El coaching te abre al auto conocimiento y el crecimiento personal; para tu físico, mente y alma!
-encuentra intención, crea acción en armonía con lo que quieras desarrollar en tu vida!
Contacta conmigo hoy! Primera sesión sin coste!

Nos vemos pronto! //Mia