



Ficha informativa actividad

Titulo del taller, curso y/o actividad	Yoga y meditación para Jóvenes
Contenido	Clases de Hatha Yoga y Mindfulness
Número de plazas	15
Edad	16-35
Fechas de inicio y fin	21 Enero al 10 Abril
Horario y día(s) de la semana	Lunes y miércoles 17:00 h
Lugar donde se realiza	C/ Unamuno, 1
Material que debe traer el/la participante el primer día de clase	1 Esterilla
Quien imparte la actividad	Agua de Ríos centro terapias naturales. Rosario Ferrer.
Importe por persona	Gratuito
Más información	<p>Aprenderemos en 1 hora las Asanas o posturas de Yoga, al mismo tiempo las técnicas de respiración llamadas Pranayamas y 15 minutos adicionales de Mindfulness o meditación guiada.</p> <p>Las posturas de Hatha Yoga aportan firmeza y elasticidad a los músculos además de conservar en buen funcionamiento los órganos internos. El Mindfulness aporta quietud y relajación a nuestra mente.</p>



The logo features a stylized blue tree icon above the text "AGUA de RIOS" in a white, sans-serif font. Below this, the words "HERBOLARIO & CENTRO TERAPIAS" are written in a smaller, teal-colored font. The entire logo is set against a dark brown background.

