

# CLASES DE YOGA



**ASOCIACIÓN DE MUJERES DE FITERO**

**COMIENZO EN OCTUBRE**

**“El yoga es una práctica que unifica la mente y el cuerpo beneficiando cada aspecto de nuestra vida y de nuestra salud.”**

El curso está dirigido a hombres y mujeres de todas las edades.

**El objetivo del trabajo** es mejorar el estado físico y emocional que a través del descubrimiento del cuerpo, relajación, meditación..., desarrolles una mayor sensibilidad y acercamiento a tu verdadera esencia. Para que a partir de ahí, puedas seguir o elegir un camino de vida en armonía y equilibrio.

**HORARIO: LUNES Y MIERCOLES de 20.00 a 21.30**

**Precio: socias asociación mujeres 32€/mes. No soci@s 34€/mes**

**Imparte : Nekane Jaca “SATYA”** . Profesora titulada en la escuela Sadhana( reconocida por la Unión Europea de Yoga). Formada en yoga integral, yoga terapéutico, yoga niños y yoga para embarazadas. **Apuntarse llamando al 651 867 161**