



IOGA

Els beneficis del ioga abracen des de la tonificació a la relaxació. El ioga es una eina que ens ajuda a sentir-nos més serens, actius i més capaços de controlar les nostres emocions.



La única cosa que necessites es la voluntat d'aprendre com funciona aquesta eina i d'utilitzar-la dedicant-hi una mica de temps.

***Consulta els horaris al centre, o a
www.oyoga.es, o al 609.961.832***

*Preu: 35€/mes (1h. a la setmana)
45€/mes (2h. a la setmana)*

Altres activitats: pilates, meditació, reflexoteràpia, reiki...