

IOGA

Presentació

Inspira, expira, inspira... En les classes de ioga, aptes per a tothom, faràs consciència del moment present, desenvoluparàs actituds i patrons mentals positius que t'ajudaran a estar millor durant el teu dia a dia. La millora de la flexibilitat i de l'estat d'ànim, la reeducació postural i l'alliberament de l'estrès. Ah, i també ens aporta eines per tal de desenvolupar el nostre màxim potencial, tant físic com mental.

Aquestes classes han estat enregistrades durant l'aturada d'activitats presencials al Centre Cívic. Les posem a la vostra disposició a un preu molt econòmic perquè pugueu fer salut a casa!

Professor

En Ra —Raül Carracelas— fa 15 anys que coneix aquesta disciplina. Després d'assistir a classes i de practicar pel seu compte, va decidir viatjar a l'Índia, on va aprofundir en la pràctica del ioga. A més d'altres experiències en cursos de meditació i budisme, allà també va dur-hi a terme la formació per a professors de ioga. Des de llavors, ha continuat formant-se i treballant en diversos llocs del món per poder compartir els seus coneixements amb nosaltres.

Què inclou el curs?

- Vuit vídeos - classe.
- Un exercici extra per treballar un aspecte concret de la disciplina.
- Seguiment i consultes a través del correu electrònic.

Com farem les classes?

Cada setmana rebreu un vídeo amb una classe d'entre 30 i 40 minuts.

Requisits i materials necessaris

Una màrfega i un dispositiu electrònic (mòbil, ordinador, tauleta electrònica...) per poder seguir la classe.

Formació en línia

Durada: de l'1 de febrer al 26 de març de 2021

Preu: 20 €




**CENTRE CÍVIC
DE PORQUERES**

C. Mercè Rodoreda, 5
17834 Porqueres
972 573 612 - 672 220 255
info@centrecivicporqueres.cat
www.centrecivicporqueres.cat

 [civic_porqueres](https://www.instagram.com/civic_porqueres)

 [civic.porqueres](https://www.facebook.com/civic.porqueres)

 672 220 855
