

CLASES DE YOGA

JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS.

La práctica de yoga nos aporta multitud de beneficios a nivel físico, psíquico, emocional...



- Tonifica y fortalece músculos y articulaciones.
- Hábitos posturales y flexibilidad
- Mejora la circulación sanguínea
- Coordinación, equilibrio y relajación
- Atención y concentración
- Autoconocimiento y autocontrol
- Alivia el estrés
- Ect.

Día: 11 de Octubre a las 19:00

Lugar: CEIP Gerardo Diego