





logga

equilibrium
espai de salut cos-ment

| Hora | Dilluns | Dimecres |
|-------------------|---|--|
| De 18.30 a 19.30h |  VINYASA ioga |  VINYASA ioga |
| De 19.45 a 20.45h |  YIN ioga |  ROCKET ioga |



VINYASA ioga

una pràctica dinàmica on es coordina el moviment de les diferents asanes amb la respiració.



ROCKET ioga

una pràctica més potent i intensa on es treballen sobretot inversions i balanç de braços.



YIN ioga

una pràctica estàtica i profunda d'obertura i acceptació on combinen postures i exercicis de respiració.

c/ Riu Ebre 31, Lleida (CAPPONT)
www.equilibriumcosment.com

973 60 61 19
642 56 75 49



Segueix-nos a les xarxes

