



Primera clase gratuita

Práctica de Hatha Yoga. Clase multinivel, basada en posturas, movimiento y técnicas de respiración.

El yoga es una práctica meditativa que conecta con nuestro ser físico, que además contribuye a la mejora de nuestra salud integral.

Esta práctica está dirigida a cualquier persona que sienta la necesidad explorar sus posibilidades físicas y mentales o de descansar de la rutina de su vida diaria externa.

CUÁNDO:

Sábados 12pm.

Clase de prueba gratuita.

DONATIVO:

8€/hora

5€ para los alumnos del centro o escuelas colaboradoras.

DÓNDE:

Centro de Artesanía de las Artes Escénicas

Calle Nao 4 – metro Callao 4 – Madrid

www.residuiteatro.com

Contacto: 681 231 979

astrid.jaimen@gmail.com

* Astrid Jaimén: Empecé a hacer yoga en el año 2005 con Malena Blasini (certificada por Dona

Holleman) en el centro Sukhavati Yoga, en el cual también di clases durante un año. Además, en este y otros centros, he tomado cursos del método Iyengar y practicado Ashtanga estilo Mysore durante 3 años.

[Joomla SEO powered by JoomSEF](#)