

¡Renueva tu vitalidad ésta primavera!

PROXIMAMENTE

YOGA PARA TODOS



En estas sesiones practicamos yoga para enriquecer tu día a día: **desbloquear y fortalecer el cuerpo, corregir la postura, aprender a respirar y calmar la mente.**

Si quieres tener un primer contacto con el yoga, ponte ropa cómoda en una bolsa y ven a probar una clase.

**Recomendaciones: evitar comer una hora antes de la clase.
Dos sesiones semanales de 60 minutos.
Grupos de mañana o tarde.**

**GRUPOS REDUCIDOS –
Haz ya tu reserva en la secretaría del Casino de Tenerife
(922 245 654).**