



Yoga gratis para principiantes

Sábado 8 de febrero a las 2 p.m

Un taller gratuito que ofrece una introducción al yoga y sus beneficios para la salud. Los participantes aprenderán posturas de yoga simples para lograr una mayor estabilidad y equilibrio.

Beneficios del yoga para principiantes:

- Puede aliviar el estrés, la ansiedad y la tensión.
- Fortalece la columna vertebral y región de la columna vertebral
- El cuerpo se sentirá más descansado, alerta y enfocado

Al finalizar, todos los participantes tendrán una práctica de yoga para llevar a casa y experimentar los beneficios del yoga. Presentado por la Fundación Isha. ¡Traiga su propia estera de yoga!

Apto para todas las edades de 7 años en adelante.