



Práctica de Hatha Yoga

La práctica de Hatha Yoga, a través de la coordinación de asanas (posturas) en donde aprenderemos a integrar conciencia y cuerpo,



Pranayama y Meditación

La respiración y la interiorización con conciencia, nos conducirán a un estado de silencio, calma y serenidad, vitales para nuestro crecimiento personal y evolución espiritual.



Equilibrio Cuerpo-Mente

La práctica no solo facilita equilibrio y flexibilidad a nuestro cuerpo, sino también calma y ecuanimidad a nuestra mente, y equilibrio en nuestra vida.

InYoga

c/ Luis Mateo Díaz, 1-
Portal 5-6º-1
Rivas Vaciamadrid
TEL. 650 695644

Clases regulares. Yoga, Pranayama y Meditación.

Yoga en RIVAS

Clases impartidas por: **Alberto Robles**, profesor de Yoga y Meditación, certificado por la Yoga Alliance.

Más información:
www.inyoga.es
info@inyoga.es

