

Talleres Movimiento para el Yoga



A través de diferentes tipos de ejercicios - mayoritariamente de la escuela de Anatomía para el Movimiento - se despertará más propiocepción, escucha y entendimiento del cuerpo con el objetivo de mejorar la calidad de la práctica de Yoga (Kundalini) y traer bienestar en el día a día. Respetando la anatomía se estudiarán los beneficios, dificultades, riesgos y cómo preparar y acondicionar ciertas posturas o ejercicios.

Imparte: **Charlotte Param Atma Kaur**



shuniayoga

Lugar: Shunia Yoga Sagrada Família, C. Sicilia, 236 bis, 08013 Barcelona

T. 93 265 89 26