



IOGA EN FAMÍLIA

Un punt de trobada per créixer junts

El ioga ens aporta **beneficis a nivell físic, psíquic i emocional**: millora la flexibilitat, l'equilibri i la postura; afavoreix la relaxació; cultiva la concentració i l'autocontrol; permet canalitzar l'energia; ajuda a gestionar les emocions, i fomenta la cohesió de grup, entre d'altres.



Els divendres, de 18:00 a 19:00, ens trobarem al gimnàs de parvulari i farem ioga en família amb la Carme Soto.

Vine a provar-ho sense compromís els divendres 4 i 11 de novembre!

(Porteu una tovallola per persona)

Quota orientativa* del 1r trimestre: 50 €/família**

* És orientativa perquè després de la segona sessió l'acabarem de fixar en funció del nombre de famílies que continuem.

** Comprèn els germans i/o germanastres i fins a dos adults amb els quals convisquin.