



TEODELINA : El sábado 30 de octubre se dictará un taller de Yoga en El Club de los abuelos

Description

El sábado 30 de octubre se dictará un taller de Yoga en El Club de los abuelos de Teodelina, ubicado en Av José Roberti 363 (al lado del teatro) de 15 a 18 hs.

El taller estará a cargo de Gustavo García de la ciudad de Junín.

Inscripciones: (3462) 341128

Instagram: @awakencentrodeyoga

Organiza Amiel Recchioni (Centro de yoga Awaken)



El yoga es una disciplina que tiene mas de 5000 años de antigüedad. Sus posturas permiten estirar y tonificar los músculos, así como mejorar la movilidad articular. Además de apuntar a un perfecto equilibrio en el cuerpo físico, el yoga -a través de la respiración consciente- permite modificar el estado emocional de la persona.

En verdad, el yoga trabaja con todos los planos de la existencia, ya que considera al ser como una unidad y un continuo energético. “La palabra yoga tiene varias definiciones. Por un lado significa vida, yugo, pero también puede traducirse como la Unión de uno con uno, y con todo lo que nos rodea”.

“Esta concepción intenta superar tanto la separación habitual que hacemos entre las emociones, los pensamientos y el cuerpo, así como la falsa creencia de que estamos separados del mundo que nos rodea”

CATEGORY

1. Sociedad Teodelina
2. Teodelina

Category

1. Sociedad Teodelina
2. Teodelina

Date Created

octubre 2021

Author

administrador