

# DISSABTE 29 D'ABRIL A TIURANA

## TALLER DE IOGA:

“ATURA'T, RESPIRA I AQUIETA LA MENT”



**Màster Class intensiva, a càrrec de Damià Vicens.**

- **De 10 a 12 h: Immersió inicial al ioga i a la seva filosofia.** Postures corporals, pràctiques de respiració i tècniques de relaxació, segons el **ioga tradicional indi.**

L'activitat està **oberta a totes les edats i nivells.**

- ✓ **Inscripcions: Abans del divendres 28 d'abril**
- ✓ Ajuntament de Tiurana. Tel. **973 056 046** o **682302033** o **ajuntament@tiurana.cat**

**Es recomana:**

Portar roba còmoda i una estora de ioga (coixí i manta opcionals).  
I no haver menjat, almenys, una hora abans de l'inici del taller.

