



Obradoiro para o Benestar:

"Da consciencia sensorial á reestructuración corporal".

EQUILIBRA CORPO E MENTE CO MOVEMENTO

ABERTO O PRAZO DE INSCRIPCIÓN dende o martes 16 outubro.

Inicio: Mércores 7 de novembro.

Horario: 10.00 a 11.30 horas.

Duración: Novembro-Decembro 2012-Xaneiro-Febreiro-Marzo 2013

Tarifa da matrícula:

Empadroadas/os: 2 euros - hora.

Non Empadroadas/os 3 euros – hora.

O pago será en dúas cuotas:

1ª cuota 2012: 24 euros (meses de novembro e decembro). Empadroadas.

36 euros (meses de novembro e decembro). Non Empadroadas.

2ª cuota 2013: 36 euros (meses de xaneiro, febreiro, marzo). Empadroadas.

54 euros (meses de xaneiro, febreiro, marzo). Non Empadroadas.

Este é un curso de actividade corporal, con fines lúdicos, hixiénicos e educativos, que contribúe a un mantemento de forma integral da persoa dende o punto de vista mental e corporal. Os exercicios e movementos son seleccionados de diferentes técnicas como: estiramientos terapéuticos das cadeas musculares, técnicas de respiración, yoga, chi kung etc.... adaptados ao grupo e ao individuo. Dirixido a mulleres e homes de tódalas idades.