

LAUREL SHAW

Profesora de Yoga y de Español en la Universidad de Elmira, Centro de yoga en Massachussets. (EE.UU)

Instructora certificada, 13 años enseñando yoga y más de 20 años practicándolo.

Sus clases enseñan:

- Técnicas para la respiración
- Técnica correcta de las posturas (Asanas)

Los resultados pueden incluir:

- Fluidez al moverse de una postura a otra
- El desarrollo del equilibrio
- Flexibilidad y fuerza
- El alivio del estrés

CLASES SOLO EN EL MES DE MAYO

LUGAR: HORIZONTE CULTURAL

FECHAS: DIAS 4, 6, 11, 13, 18 y 20 DE MAYO

90 MINUTOS POR CLASE

PRECIO: 80 €/ CURSO