



# PRACTICAS DE YOGA

## DIRIGIDO PARA: ADOLESCENTES Y ADULTOS

**Facilitadora: Shessira Sánchez S.**

**Fecha: Lunes 12 de Marzo 2018**

**Horario: 18:15h a 19:15h**

**Costo: INGRESO LIBRE (Previa Inscripción)**

**Lugar: Calle los Halcones 343 - 3er. Piso –San Isidro**



**YOGA ES UNA DISCIPLINA INTEGRAL, MEDITACIÓN EN MOVIMIENTO, QUE CONECTA CUERPO, MENTE Y ALMA A TRAVÉS DEL TRABAJO CONSCIENTE DE LA RESPIRACIÓN Y EL CUERPO.**

**UNA PRÁCTICA DISCIPLINADA PUEDE DARNOS MÚLTIPLES BENEFICIOS, MAYOR CONSCIENCIA CORPORAL Y UNA MENTE EN CALMA, BASE DE UNA VIDA SALUDABLE.**

**Informes: T: 784-1888 C: 995-777300 - E-mail: [info@viaserperu.net](mailto:info@viaserperu.net) - [www.viaserperu.net](http://www.viaserperu.net)**