

IOGA EN FAMÍLIA

A les classes de ioga en família treballarem la comunicació, la relació i l'empatia entre els integrants d'una mateixa família i també amb les altres famílies.

Deixarem el rol de pare/mare i el de fill/a fora de les classes i ens divertirem sense prejudicis. Les regles del joc seran per a tots iguals.

Farem molts exercicis en parella i en grup afavorint una comunicació i afecció més propera.

És una bona manera de compartir estones en família on tots gaudirem molt!



INSCRIPCIÓ I HORARIS:

Organitzarem tallers esporàdics al llarg de l'any. Quan siguem un grup mínim de 4 famílies començarem.

Els dies pensats per a realitzar el taller són divendres en acabar l'escola o dissabte matí.

Si us ve de gust provar una experiència per a compartir en família, poseu-vos en contacte amb practicaiooga@gmail.com