II MASTERCLASS DE YOGA

Ana Lozano

Profesores

Ana Oses

Inscripción Gratuita antes del 1 de Abril o hasta cubrir el total de la plazas, en el Servicio Comarcal de Deportes a través del correo electrónico **scd@mrie.es**

En el momento de la inscripción se deberá indicar **nombre y apellidos, localidad y talla de la camiseta (xs, s, m, l, xl, xxl)** Con la inscripción, se hará entrega de una camiseta técnica el día de la Masterclass. Evento dirigido a mayores de 16 años.

PROGRAMA:

- 16:30 h. Apertura de sala y control de inscripciones
- 17:00 h. Presentación Masterclass
- 17:10 h. Preparación Respiratoria, Pranayama
- 17:45 h. Meditación
- 17.55 h. Preparación Corporal
- 18:10 h. Salutación y Asanas
- 18:30 h. Relajación
- 19:00 h. Clausura MasterClass

* Obligatorio llevar esterilla propia.
* Se recomienda traer Taco de Yoga en caso de disponer de él.
* No está permitida la entrada a personas ajenas a la actividad.

S.C.D. Mancomunidad Ribera Izquierda del Ebro