



## CHARLA + PRESENTACIÓN DE CLASES

### "YOGA Y PRANAYAMA" Respiración consciente

Por Javier Ares "Happy"

¿Qué es el Yoga? ¿Para qué sirve? ¿Quién se beneficia?

Respirar es sin duda nuestro primer alimento  
y además está íntimamente ligado a la gestión  
de nuestras emociones, las cuales son la base  
de la salud personal

#### DONDE?

##### CENTRO DE YOGA ANANDA

Marius Vergaguer 13  
Ciutadella de Menorca

MARTES 12 FEBRERO  
17,30 PM

##### CASA DE LA CULTURA DE CIUTADELLA (Biblioteca municipal)

Calle Hospital santa Magdalena 1

VIERNES 15 FEBRERO  
19,00 PM

*El trabajo con el PRANAYAMA es un proceso de limpieza por capas de profundidad, pero que además nos revitaliza, aumenta nuestra resistencia a enfermedades, climatología, relaciones tóxicas, ...  
Se combina con el trabajo del cuerpo a través de las asanas y las infinitas posturas que ofrece el Hatha Yoga tradicional*

#### MÁS INFORMACIÓN

[happyinformaz@gmail.com](mailto:happyinformaz@gmail.com)

670 50 33 62



*ananda*  
Associació Ioga Menorca

powered by

 PIKTOCHART