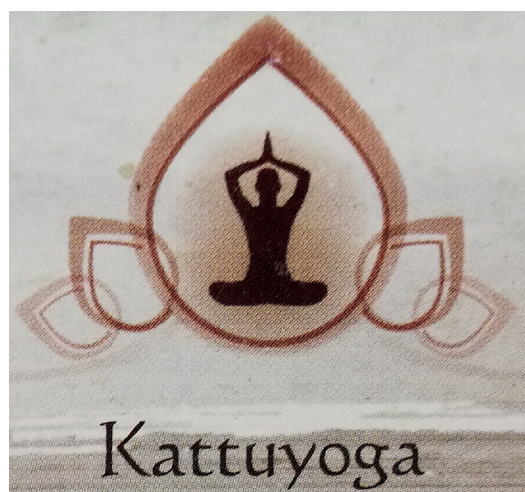
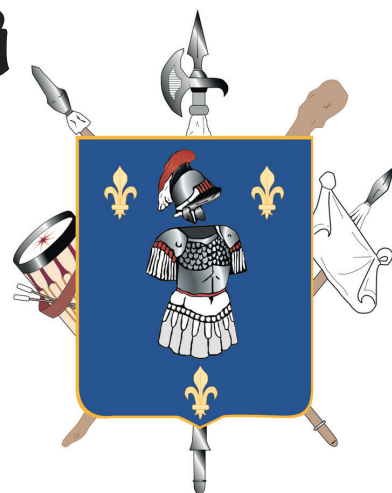




YOGA egokitua tailerra

Buruilaren 27an
Sarako Lezeetan

SARA
HERRIKO ETXEA



Goizeko 9^{etatik} 10^{ak} eta laurden arte

Yoga egokitua deskubritu eta praktikatu maila desberdinetako motrizitate zailtasunak dituen presunak bere gorputza beregatzeko konfientzi giro batean mulgilduz.

Sarako GEUZak eta KATTU YOGAk kadirak baten gainean jarriarik egonez YOGA saio bat proposatzen dizue.

Saioa leku berezi batean iraganen da.
Konzentratu eta lasaituz, ariketa ezti bat bakoitzak bere gorputzaren mugak kontutan hartuz.
Giro paregabea argiztaturiko lezezulotan.

Tapiza bat eta jantzi beroak ekarri.
Nahi izanez gero, tisana eta estalki bat ekarri.

Urririk

12 presuna gehienez

Izen emateak mailez :

ccas.saran@gmail.com

ala herriko etxean : 05 59 54 20 28 / 06 07 83 34 93