



# ESPAI IOGUI



## DIVENDRES 13

17:00-  
18:00

### DIGA'M ON ET FA MAL PER TROBAR-NE ARREL I SÒL

Segons com estigui la nostra energia, així es sentirà el nostre cos. Cal aïllar el símptoma per trobar on va començar tot.

A càrrec de:

Centre de Teràpies Her



EDIFICI DE  
VIDRE

## DISSABTE 14

10:00-  
11:00

### HATHA IOGA

La classe de ioga es caracteritza per un ritme fluid, relaxant i profund. Practiquem-lo!

A càrrec de:

El Galpón

11:00-  
12:00

### SESSIÓ D'HIPOPRESSIUS

Temps per al teu benestar, per cuidar cos i ment. Amb especial intenció de reconstruir el to muscular i el sòl pèlvic.

A càrrec de:

The Art of Living in BMS

12:00-  
13:00

### L'ANTIC SECRET DE L'ETERNA JUVENTUD

Exercicis que actuen com a pauta per al rejuveniment del cos, la ment i per afavorir una vida sana i energètica.

A càrrec de:

Xavier Junqueres

13:00-  
14:00

### CANT DE MANTRES GAJA KIRTAN

Gaja és un projecte basat en un cant Kirtan de tradició índia.

A càrrec de:

El Galpón i Gaja Kirtan

17:00-  
18:00

### SESSIÓ DE HATHA IOGA

La pràctica que aporta força a l'hora que lleugeres al cos i als pensaments.

A càrrec de:

The Art of Living in BMS

18:00-  
19:00

### TALLER DE MINDFULNESS

Gaudeix d'una sessió en la que treballarem amb el cos, la ment i la parla.

A càrrec de:

The Art of Living in BMS

## DIUMENGE 15

9:45-  
11:00

### L'ANTIC SECRET DE L'ETERNA JUVENTUD

Exercicis que actuen com a pauta per al rejuveniment del cos, la ment i per afavorir una vida sana i energètica.

A càrrec de:

Xavier Junqueres

11:00-  
12:00

### QUIROPRACTICA: BENEFICIS I PREVENCIÓ

La columna vertebral és l'eix de la nostra salut. Explicarem què és i com es practica la quiropràctica.

A càrrec de:

Gemma Revoltós

12:00-  
13:00

### IOGA EN FAMÍLIA

Vine i gaudeix d'una sessió creada per als més petits de la casa i el que ja no ho són tant. Entre 3 i 10 anys.

A càrrec de:

The Art of Living in BMS

13:00-  
14:00

### L'AYURVEDA EN L'ALIMENTACIÓ

L'ayurveda és la ciència o coneixement de la vida. És un sistema de curació natural.

A càrrec de:

El Galpón

