

CLASES DE YOGA

Estilo Iyengar



La práctica del yoga Iyengar ayuda a conseguir una buena salud, paz mental, ecuanimidad emocional y claridad intelectual. Con un cuerpo sano, mente clara y emociones puras. Puede ser practicado por todos desde los 16 años.

**Clases reducidas impartidas por Esther Alonso en
Torrelaguna. Aquí en el herbolario**

LUNES Y JUEVES

10:00 A 11:30 – 18:00 19:30 – 20:00 A 21:30

Clases particulares para personas con problemas específicos. También embarazadas