Talleres 2026

Abiertos a toda la comunidad

ESPACIO cultural BAYARD

Yoga

Salud para el cuerpo, serenidad para la mente

ADULTOS: Jueves de 18.15 a 19.30 hs

Prof. Paula Galmarini

Reservá tu lugar - Clase de prueba sin cargo

$82.100

El yoga es una disciplina que **unifica todos los aspectos de la persona.** El objetivo del taller es lograr el crecimiento de cada individuo y su avance a **nivel físico, mental, emocional y espiritual.**

Incorporamos prácticas de **Hatha Yoga, Yoga tradicional y Yogaterapia** junto con elementos de Eutonía, experiencias de Pranayamas (ejercicios controlados de respiración), **iniciación a la meditación y automasajes.**

La singular integración de estas distintas técnicas sustenta hábitos saludables, aflorando así un estado de mayor equilibrio y bienestar.

NIVELES: Inicial e Intermedio, siempre respetando los límites y las posibilidades de cada uno.

LUGAR
Colegio Bayard
Castex 3348

INFORMES
Mail: ecb@bayard.edu.ar
+54 9 11 2288 3692 | espacioculturalbayard

COLEGIO BAYARD