



ANANDA YOGA INSTITUTO

www.anandayogainstituto.com

Horario de oficina:

De Lunes a Viernes de 17.30h. a 20.30 h.

C/ Paris, 211, 6ª planta 08008 BARCELONA

Tel. 93.217.25.54 - Email: info@anandayogainstituto.com

44 AÑOS DEDICADOS A LA ENSEÑANZA Y DIFUSIÓN DEL YOGA

Fundado en 1.967 por Jordi Colomer

Afiliado a Asociación Española de Practicantes de Yoga

Full Member de la International Yoga Teachers' Association

colaborador de tv3, catalunya radio

revista mente sana, cuerpo mente, el periodico Profesor de Yoga

Formador de 36 promociones de profesores de yoga

Formador de 14 promociones de instructores de yoga nidra

TAI CHI

BENEFICIOS DEL TAI CHI

Apto para todas las Edades

- Bienestar físico, ambiental y emocional
- Armonía en los movimientos
- Bienestar físico, emocional y mental
- Armonía en los movimientos
- Mejora la circulación
- Revitaliza los órganos
- Aumenta la capacidad respiratoria
- Aumenta la vitalidad
- Potencia la atención y la memoria
- Aumenta la flexibilidad y elasticidad
- Recupera el sentido del equilibrio que se pierde con la edad
- Desarrollo de la fuerza
- La posición de la columna vertebral libera la zona lumbar, corrigiendo problemas y aliviando dolores y molestias

Lunes, de 19,00 a 20, horas
PLAZAS LIMITADAS