

Ioga DINÀMIC

PER A ADOLESCENTS



Una hora per **descobrir el ioga**:
una pràctica mil·lenària que combina
moviment, respiració i consciència
corporal.

En aquesta sessió introductòria podràs
fer un tastet del **ioga dinàmic**:
conèixer en què consisteix, com
s'estructura una classe i experimentar
seqüències d'asanes (postures)
adaptades al teu cos.

NO CAL EXPERIÈNCIA!
Només ganes de provar,
moure't i sentir-te bé.



DURADA

1 hora



DATA

29 de juliol
de 2026,
a les 17:30 h



LLOC

Centre Cívic
Maria Aurèlia Capmany
Avinguda Àngel Sallent, 55
08224 Terrassa



ORGANITZA

Ajuntament de Terrassa
**Carnet Estiu
Adolescent**

A càrrec de: Ayucoop

Places limitades

Cal inscripció prèvia a través del següent formulari:

[TALLER IOGA DINÀMIC](#)