

CENTRE CÍVIC NAVAS

(BARCELONA)

EUTONÍA

IMPARTEIX: FERNANDO LLORENTE

ARA ÉS EL TEU MOMENT

Vols aprendre a ser conscient del teu cos i de les seves necessitats?

Treballa amb "atenció plena" en alguns llocs del teu cos per equilibrar el to muscular.



DE

17:00

A

18:30

NOTA: Es necessita una estoreta o tovallola per tombar-se a terra