



ESPAI DE TAI CHI

Centro de salud y Desarrollo personal

## HATHA YOGA



Practicando yoga conseguimos una profunda relajación, tranquilidad y concentración, junto con una mayor flexibilidad y vigor físicos.

A nivel físico, el yoga nos alivia muchas dolencias. La práctica de las posturas o asanas fortalece el cuerpo y crea una sensación de bienestar, aliviando tensiones y contracturas.

La mejora de la respiración nos ayuda a alcanzar una sensación de calma y paz interior.

Serenidad  
Relajación



- Fortalece el cuerpo
- Alivia tensiones y contracturas
- Relajación profunda



[www.espaidetaichi.com](http://www.espaidetaichi.com)

Tu  
momento,  
tu espai!