

Gaur hasi da yoga ikastaroa Arrasateko kanpusean

2016/02/10

Bi hilabete baino gehiago iraungo du ingelesez emango den yoga ikastaro honek.

Bertan yogako posturak, arnasketak, erlajazioak... landuko dira "Hatha Yoga" korrontearen barruan.

Honekin batera gorputza eta arimaren arteko oreka landuko da.

Saioak asteazkenetan izango dira 12:30tik 13:45ra.

Norbait gehiago animatzea nahi badu, kirol zebitzuan galdetu.

