

Sábado 28

YOGA Y MOVIMIENTO ©

AULA S 22

16:00 – 20:00

Precio: 20€ hasta el 22/02/09

30€ desde el 23/02/0



Isabel Moya
(Daya)

Para Técnicos ó Monitores
FITNESS y Aeróbic



Movimiento, respiración y música. Estos tres elementos integran YogayMovimiento®, una clase donde las posturas del Hatha Yoga se fusionan en sencillas coreografías. Las sesiones de YogayMovimiento® se adaptan a cada población según sus capacidades y limitaciones, de tal forma que pueden ser practicadas por cualquier persona, independientemente de su edad y condición física. En el taller, además de una master class de YogayMovimiento®, se realizará una aproximación a la esencia del Yoga y se explicarán las principales asanas (posturas físicas) y sus efectos de activación en cada uno de los siete chakras principales. Se recomienda llevar ropa cómoda y holgada, de lana o algodón, que no obstaculice la respiración ni la circulación. Es muy recomendable descalzarse y no llevar reloj ni joyas.



La forma más inteligente de viajar

Entre todos los asistentes a los SEMINARIOS DEL SABADO Y DOMINGO , sortaremos 1 viaje para 2 personas a Tenerife incluyendo: Vuelo desde Madrid / Traslados aeropuerto – hotel – aeropuerto / 4 noches hotel 3*** en media pensión

NOTA: Nos Pondremos en contacto con el GANADOR durante la semana posterior a la CONVENCION y será publicado en nuestra WEB : www.fmgimnasia.com

Sábado 28

YOGA Y MOVIMIENTO ©

AULA S 22

16:00 – 20:00

Precio: 20€ hasta el 22/02/09

30€ desde el 23/02/0



Isabel Moya
(Daya)

Para Técnicos ó Monitores
FITNESS y Aeróbic



Movimiento, respiración y música. Estos tres elementos integran YogayMovimiento®, una clase donde las posturas del Hatha Yoga se fusionan en sencillas coreografías. Las sesiones de YogayMovimiento® se adaptan a cada población según sus capacidades y limitaciones, de tal forma que pueden ser practicadas por cualquier persona, independientemente de su edad y condición física. En el taller, además de una master class de YogayMovimiento®, se realizará una aproximación a la esencia del Yoga y se explicarán las principales asanas (posturas físicas) y sus efectos de activación en cada uno de los siete chakras principales. Se recomienda llevar ropa cómoda y holgada, de lana o algodón, que no obstaculice la respiración ni la circulación. Es muy recomendable descalzarse y no llevar reloj ni joyas.



La forma más inteligente de viajar

Entre todos los asistentes a los SEMINARIOS DEL SABADO Y DOMINGO , sortaremos 1 viaje para 2 personas a Tenerife incluyendo: Vuelo desde Madrid / Traslados aeropuerto – hotel – aeropuerto / 4 noches hotel 3*** en media pensión

NOTA: Nos Pondremos en contacto con el GANADOR durante la semana posterior a la CONVENCION y será publicado en nuestra WEB : www.fmgimnasia.com

Sábado 28

YOGA Y MOVIMIENTO ©

AULA S 22

16:00 – 20:00

Precio: 20€ hasta el 22/02/09

30€ desde el 23/02/0



Isabel Moya
(Daya)

Para Técnicos ó Monitores
FITNESS y Aeróbic



Movimiento, respiración y música. Estos tres elementos integran YogayMovimiento®, una clase donde las posturas del Hatha Yoga se fusionan en sencillas coreografías. Las sesiones de YogayMovimiento® se adaptan a cada población según sus capacidades y limitaciones, de tal forma que pueden ser practicadas por cualquier persona, independientemente de su edad y condición física. En el taller, además de una master class de YogayMovimiento®, se realizará una aproximación a la esencia del Yoga y se explicarán las principales asanas (posturas físicas) y sus efectos de activación en cada uno de los siete chakras principales. Se recomienda llevar ropa cómoda y holgada, de lana o algodón, que no obstaculice la respiración ni la circulación. Es muy recomendable descalzarse y no llevar reloj ni joyas.



La forma más inteligente de viajar

Entre todos los asistentes a los SEMINARIOS DEL SABADO Y DOMINGO , sortaremos 1 viaje para 2 personas a Tenerife incluyendo: Vuelo desde Madrid / Traslados aeropuerto – hotel – aeropuerto / 4 noches hotel 3*** en media pensión

NOTA: Nos Pondremos en contacto con el GANADOR durante la semana posterior a la CONVENCION y será publicado en nuestra WEB : www.fmgimnasia.com

MAS INFO EN:

http://www.fmgimnasia.com/noticias_detalle.php?cod=400