



# Hatha Yoga i meditació a Avinyonet de Puigventós

LA MILLOR INVERSIÓ... PER TU I LA TEVA VIDA!!

**PER TOTES LES EDATS I CONDICIONS**

**PER TOTS ELS NIVELLS I AMB SEGUIMENT PERSONALITZAT**

## **BENEFICIS:**

Aprèn a respirar adequadament, a relaxar-te.  
Aconsegueix flexibilitat, força, consciència i correcció corporal.  
Millora el funcionament dels teus òrgans vitals i de la circulació sanguínia.  
Guanya pau interior i actitud positiva.  
Millora la salut física, emocional i mental.  
T'ajuda a dormir millor i disminueix l'estrès.  
Endarrerix el procés d'envelliment.  
Et connecta amb el moment present.  
T'aporta confiança, autoestima, concentració, serenitat i equilibri.  
T'ajuda a l'autoconeixement i creixement personal.

**DAYA MA (Anna Aulet)**

MESTRA DE YOGA, amb 11 anys d'experiència, vivint EL YOGA, LA MEDITACIÓ I TOTES LES SEVES BRANQUES  
FORMADA A L'ESCOLA VIRANANANDA YOGA ASHRAM, amb el SWAMI VIRAN.

**QUALIFICACIÓ: YOGA INTERNATIONAL INSTITUTE**

**PER MÉS INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS, contacta:**

Mòbil 636 284 788

**PROVA-HO el 25 i 27 de SETEMBRE... LES DUES SESSIONS SÓN GRATUÏTES !!  
COMENCEM A L'OCTUBRE !!**

**Dies setmanals i horari (de l'activitat): DIMECRES i DIVENDRES, de 17 a 18,30 h.  
Al Centre Cultural Puigventós (urbanització Mas Pau).**