

HATA YOGA

SANDRA BARLINS



QUI SOC?

Em dic Sandra Barnils. Fa 15 anys que soc practicant de ioga i en fa 4 que dono classes de hatha ioga (ioga físic) a persones en diferents condicions físiques(gent gran, embarassades...).

QUE FAIG?

En les classes que faig insisteixo en la correcta posició del cos, la importància de la respiració i el prendre consciència de tot el que està passant en el moment present.

EN QUE ET PUC ACOMPANYAR?

Mitjançant la pràctica de ioga pots experimentar molts beneficis:

- Nivell físic: millora del funcionament general del cos, ampliació de la capacitat respiratòria, tècniques per obtenir relaxació.
- Nivell mental : millora la capacitat de concentració i atenció, facilitant el viure aquí i ara.
- Nivell emocional ens ajuda a alliberar bloqueigs i a saber entendre'ns millor.

sandrabarnils@gmail.com