

IOGA EN FAMÍLIA AL BOTÀNIC



connectar amb la natura

CLASSES DE IOGA PER A TOTA LA FAMÍLIA ENVOLTATS DE LES PLANTES DEL JARDÍ

Un Jardí Botànic està viu, ho sabem perquè veiem tots els éssers que hi habiten: flors, arbres, insectes, aus... Però el seu paisatge també ho està, i veiem com canvia quan desfilen per ell les estacions. Viu aquesta transformació i transforma't tu també gaudint del ioga en família, amb classes que ens desenvolupen a nivell físic, perquè enfortim musculatura, aprenem hàbits posturals, treballem la respiració, la flexibilitat i l'equilibri, i que ens enriqueixen mentalment, donat que són un moment de concentració, consciència, creativitat, estimulació dels sentits i de la imaginació. El Jardí es transforma i et transforma!

DATES 2025

Gener

26 (pdm 13 gener)

Febrer

9 i 23 (pdm 27 gener)

Març

9 i 30 (pdm 24 febrer)

Abril

13 (pdm 31 març)

Maig

11 i 25 (pdm 28 abril)

Juny

8 (pdm 26 maig)

Setembre

21 (pdm 8 setembre)

Octubre

5 i 19 (pdm 22 setembre)

Novembre

9 i 23 (pdm 27 octubre)

INFORMACIÓ I MATRÍCULA

Monitora Carmen Martín

Edat recomanada 3 - 12 anys acompanyats d'un adult

Lloc Umbracle i jardí exterior (amb mal oratge es buscarà espai alternatiu)

Horari diumenges de 10.30 a 11.30 h

Aforament 20 alumnes per sessió

Material roba i calcer còmodes

Inscripció jardibotanic.org

Preu 8 €/participant. Inclou l'entrada a ioga i al Jardí

Abonament 6 sessions 36 €

Pdm primer dia de matrícula