

## TALLER DE YOGA

El Yoga es una disciplina milenaria que significa "unión". Tal y como su propio nombre indica, une cuerpo, mente y alma, a través de posturas físicas, ejercicios de respiración y técnicas de meditación. Esto proporciona un aumento de la salud en general.



## ¡ INSCRÍBETE YA !

### Objetivos

- Promover la quietud mental y el equilibrio emocional.
- Reducir el estrés.
- Fortalecer el cuerpo, aumentar la flexibilidad y mejorar el equilibrio.
- Reforzar el sistema inmune.
- Mejorar la respiración.

### ¿Cómo va a ser?

Práctico, realizando movimientos corporales a la vez que se coordina con respiraciones conscientes.

### Dirigido a:

Cualquier persona mayor de 15 años, no embarazadas y que carezcan de lesiones o patologías anulativas para la práctica.

### INFORMACIÓN Y RESERVAS

- **Fecha:** los viernes de 19:00 a 20:00 hrs. Comienza el viernes 8 de mayo. Si comienzas después la primera clase es gratuita.
- **Precio:** 20 € / al mes
- **Inscríbete aquí:**

Paso 1. Rellena el formulario de inscripción que encontrarás en ese link. <https://cutt.ly/syw3CQv>

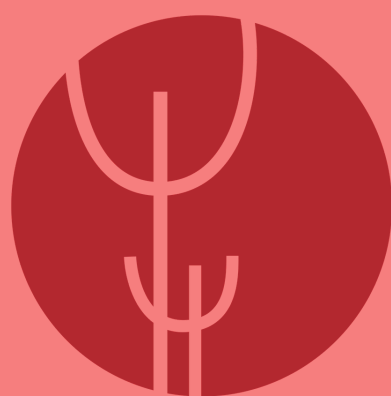
Paso 2. Envía tu justificante de pago a [hola@psioveritas.com](mailto:hola@psioveritas.com)  
Cuenta IBAN ES56 2095 0573 1091 1496 0247

Asunto: Nombre completo + curso + fecha

o Bizum en 656913859

### Aspectos a tener en cuenta:

Al tratarse de una actividad física es imprescindible comunicar al profesorado si se padece algún tipo de lesión.



PSICOVERITAS MADRID:  
C/ San Bernardo, 97, Bajo 6, 28015 Madrid.

PSICOVERITAS ALCORCÓN:  
C/ Príncipe de Don Juan Carlos 1, Local  
6.28924 Alcorcón

91 594 36 72  
659 548 730

[hola@psicoveritas.com](mailto:hola@psicoveritas.com)  
[www.psicoveritas.com](http://www.psicoveritas.com)