

# “YOGA ENCUENTRO”

## Descripción

Encuentro con el **Cuerpo** desde el **Hatha Yoga** y la **Respiración** consciente.

Encuentro con **nosotras mismas** desde el contacto con el **Cuerpo** y con su arraigo en la **Tierra**.

Encuentro con los otros desde la práctica en **grupo**.

Encuentro con nuestro **Cuerpo**, **Mente**, **Emoción**, **Alma** y **Energía** desde la **Conciencia** del **momento presente**.

## Estructura del taller

Todos los **Miércoles** de **20h** a 21h. 60€ al mes. 20€ la clase suelta.

En **Equipo Centro** Psicoterapia y Formación Gestalt: Marqués de Lema 7 (Metro Cuatro Caminos).

## Terapeuta



### **Borja Parreño Fernández**

Profesor de Yoga y de Pilates, de Respiración y Pranayama con más de veinte años de experiencia en la enseñanza de estas materias.

Terapeuta Gestalt colaborador de Equipo Centro a lo largo de estos años.

## Inscripciones en:

Whatsapp o llamada: **667 79 74 74**

Instagram: **@borjayogayterapia**

Mail: **borjapa@yahoo.com**