

Ioga

Prática milenar voltada ao autoconhecimento e autodesenvolvimento, envolve o bem-estar integral em todos os níveis: físico, emocional e espiritual, por meio de exercícios que harmonizam o corpo com a respiração e a mente.

Auxilia na redução da ansiedade e do estresse, além de promover relaxamento e bem estar.

Apesar de ser indicada para todos, é necessário avaliar em caso a caso eventuais restrições, o instrutor ajustará a prática para que a mesma seja segura.

”

Em qual **CECCO** acontece?

- Eduardo Leite Bacuri
- Ermelino Matarazzo
- Ibirapuera
- Interlagos
- Jaraguá
- Previdência
- Santo Amaro
- Vila Maria
- Vila Guilherme - Trote

