



Centre de Ioga L'OM

Programació d'Activitats "Estiu 2016"

**Classes de ioga per adults (inici 5 Setembre)**

- Tècniques del ioga: relaxació, postural, respiratòria, consciència sensorial, meditació, qi gong...
- Dilluns i dimecres a les 18,15 – 19,45 – 21h. Dimarts i dijous a les 9,30h.
- Preu: una classe setmanal 44 € al mes. Dos classes 58 €. Matricula 35 €.

**Classes de ioga per infants (inici 13 Setembre)**

- Jocs, contes, exercicis inspirats en elements de la natura, expressió corporal, dansa, cançons...
- Dimarts a les 17,30h.
- Preu: 35€ mensual

**Profunditzant en el ioga (26 Agost)**

- Tallers d'aprofundiment: tantra-hatha-kriyâ-kundalinî-ioga...
- Divendres 26 d'agost, de 18 a 21 h.
- Preu: 25 € (alumnes 20 €). Cal inscriure's responent aquest correu.

**Vacances iòguiques: a la illa de Sardenya (Itàlia) (1 al 4 Setembre)**

- En un paratge verge, davant del mar de la costa sud de Sardenya. Podràs practicar sessions de ioga, prânâyâma, meditació; gaudir del entorn, mar, muntanya, piscina, excursions, tertúlies...
- Lloc: Hotel Baia Delle Ginestre (Teulada), Sardenya.
- A càrrec de Miquel Gabarró i Marie Nuc.

**Teràpia Manual (hores convingudes)**

- Massatge Terapèutic, Osteopatia, Reeducació Postural Global (RPG).
- Tractament manual pel mal d'esquena, trastorns de columna, desviacions, tensió, estrès...

**Formació Professors Ioga (Inici Octubre 2016)**

- D'acord amb el programa Bàsic Europeu i Qualificació Professional d'Instrucció en Ioga.
- Titulació: Professor d'AEPY, UEY (4 anys). Instructor (3 anys). I per aprofundiment personal.
- A Vilafranca i Barcelona

Centre de Ioga L'Om. C/ Conca de Barberà 10 (La Girada). Vilafranca del Penedès

Dirigeix: Miquel Gabarró (Professor/Formador de l'AEPY)

Contacte i més informació: [WWW.ioqalom.com](http://WWW.ioqalom.com), [info@ioqalom.com](mailto:info@ioqalom.com), 659 98 08 17