

HORARIOS DE CLASES REGULARES & TALLERES GRUPALES 2020

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
10h		YOGA & PILATES & HIPOS con Bebés	NEW MOVIMIENTO CONSCIENTE Bioenergética, Chi kung, Eutonía, TaiChí & QiGong	DANZA PORTEO con Bebés		CURSOS & TALLERES: *Algunos se realizan al aire libre en el Parque de Ca n'Alzamora situado delante del Centro INDART. YOGA EN PAREJA EMBARAZO CONSCIENTE CONCIERTO MEDITATIVO DE BAÑO SONORO MEDITACIÓN ACTIVA ARTETERAPIA CÍRCULOS DE MUJERES RESPIRACIÓN OVÁRICA DANZATERAPIA DANZAR LAS EMOCIONES CONSTELACIONES PRIMEROS AUXILIOS & MASAJE PARA BEBES BABY LED WEANING
11h		NEW MEDITACIÓN & MINDFULNESS			YOGA PRENATAL Embarazadas	
12h						
13h						
14h		YOGA & PILATES				
15h						FIN DE SEMANA SALIDAS, RETIROS & ACTIVIDADES : YOGA MEDITACIÓN MINDFULNESS BIO DANZA CAMINATA CONSCIENTE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN ARTETERAPIA ALIMENTACIÓN ECO BIO
16h						
17h			YOGA & PILATES		YOGA & PILATES	
18h	NEW YOGA PRENATAL Embarazadas	SLOW YOGA Yin, Nidra & Eutonía	YOGA & PILATES & HIPOS con Bebés	NEW YOGA KIDS Yoga Meditación Arte Danza	YOGA & PILATES	
19h			YOGA HIPOPRESIVOS Core + Suelo Pélvico	NEW YOGA EN FAMILIA	YOGA EN FAMILIA	
20h	CRECIMIENTO PERSONAL	YOGA & PILATES	NEW MEDITACIÓN & MINDFULNESS	YOGA & PILATES	CONCIENCIA HOLÍSTICA	TALLERES MENSUALES: YIN YOGA / RESTAURATIVO WOMB YOGA PARA LA MUJER YOGA NIDRA & RELAJACIÓN CONSTELACIONES FAMILIARES CONCIERTO CUENCOS TEATRO TERAPÉUTICO AROMAS & ESENCIAS
21h	YOGA & PILATES	DANZA CONSCIENTE Biodanza & 5 Ritmos	YOGA HIPOPRESIVOS Core + Suelo Pélvico	NEW CONCIENCIA HOLÍSTICA		
22h	TEMAS DE LOS CURSOS DE CRECIMIENTO PERSONAL: • AUTOESTIMA • CÓMO ENFADARSE MEJOR • EL EFECTO ESPEJO • GESTIÓN DE LAS EMOCIONES					