



Te invitamos a nuestra Clase de Yoga Básica de 1 Hora, diseñada especialmente para principiantes que desean explorar los beneficios de esta práctica transformadora.

¿Qué es Yoga Básica?

- Posturas Accesibles: Aprende las posturas fundamentales que te ayudarán a fortalecer tu cuerpo, mejorar la flexibilidad y liberar tensiones.
- Técnicas de Respiración: Descubre cómo la respiración consciente puede calmar tu mente y revitalizar tu energía.
- Ambiente Acogedor: Únete a una comunidad de personas afines en un espacio seguro y amigable, donde cada uno avanza a su propio ritmo.
- Instrucción Personalizada: Nuestra instructora te guiará en cada paso, asegurándose de que te sientas cómodx y apoyadx durante la clase.

Beneficios de la Clase:

- Reducción del estrés y la ansiedad
- Incremento de la energía y la concentración
- Mejora de la postura y la alineación corporal
- Fomento de una mayor conexión mente-cuerpo

Detalles de la Clase:

- Duración: 1 hora
- Nivel: Todxs, principiante, intermedio, avanzado
- Ubicación: [Espacio Privado, se comparte con reservación de clase a través de pago completo] Juana Diaz, Ponce

Costo: \$12 /Pago enviado por ATH MÓVIL al 939-209-1639 o puede enviar por [PAYPAL](#) escoger opción de (amigos y familia). Ubicación compartida con registraci3n de taller. Cuando realice el pago debe de enviar un screenshot a whatsapp (939-209-1639) y ubicaci3n ser3a enviado a trav3s de Whatsapp.