

# Ajuntament de Castellar del Vallès

Hatha ioga.  
Hatha ioga.

Divendres 11 de març de 2016

Taller

## **Taller de relaxació: Harmonitza el teu cos**

A càrrec de Núria Santander.

Des del Hatha Ioga, realitzarem seqüències de moviments i meditació dels centres energètics per equilibrar-los i potenciar-los, i per alliberar tensions al llarg de tota l'estructura corporal i mental.

Inscripcions a la Regidoria de Programes Socials: matins, tel. 93 714 40 40.

**Horari** | 17.30 h o 19 h (a escollir)

**Destinataris** | Públic general

**Organitza** | Comissió municipal per la igualtat d'oportunitats dona-home, amb la col·laboració de Tothicap

**Programa** | [Dia Internacional de les Dones - Edició 2016](#)

Ajuntament de Castellar del Vallès · Passeig Tolrà, 1 | 08211 Castellar del Vallès |  
Tel. 93 714 40 40