

Yoga-Meditación en el Centro Parasitario Raúl Estevan de Elda

09/01/2019



El Yoga es una de las prácticas que se realizan en el centro de Raúl Estevan.

¿Disfruta con el yoga? ¿Le gusta meditar? ¿Lo suyo es cuidarse por dentro y por fuera? Si ha contestado con un sí a estas cuestiones, el Centro Parasitario Raúl Estevan en Elda le invita a que se pase y se informe sin ningún compromiso de sus clases.

En el centro se trabaja de **forma innovadora con diferentes técnicas** que nos ayudan a encontrar el equilibrio **perfecto entre cuerpo y mente**.

Entre ellas, se encuentran las **clases de Yoga-Meditación con cuencos tibetanos**. Una práctica que

combina el **ejercicio físico** (estiramientos, tonificación...) típico del yoga, con **ejercicios de respiración**, mudras, mantras, bija mantras y **relajación** con los **sonidos de los cuencos tibetanos** y otros instrumentos sagrados.

En el centro cada mes se trabaja un chakra distinto, con ejercicios, mudras y mantras, por lo que notarás una evolución constante.

Los martes y los jueves de 20:30 a 21:30 horas tienes la oportunidad de equilibrar tu cuerpo y tu energía, dejando a un lado el estrés diario. Así mismo, la forma de pago

también es novedosa, ya que no se hace por meses, sino **por bonos**, pudiendo elegir entre cinco y diez bonos a gastar en ocho semanas. Por lo tanto, si no va no paga y no se tiene que preocupar en esos días que no se pueda asistir o sea festivo.



Anímese y pruebe, **la primera clase es gratuita.**

Por otro lado, si ha tenido un bebé y quiere compartir con

él un momento inigualable, pruebe las clases de Baby Yoga, donde se trabaja físicamente y con mantras junto a su bebé. Refuerce la complicidad con él y pasa un rato divertido junto a otras madres. Y aprenda **qué mantras pueden trabajar su unión especial.**

Son clases reducidas para hacer un **ambiente más tranquilo e íntimo**, que se dan los martes de 10:30 a 11:30 horas.

Si quiere más información sobre estas u otras técnicas como **Osteopatía, Masaje, Reiki, Drenaje Linfático Manual...** visite www.raulestevan.es, o bien llame sin compromiso al teléfono 654 401 063.



El centro se encuentra en la calle Roma, 21, de Elda.