



ASOCIACION DE PADRES DE ALUMNOS
COLEGIO SAN ANTONIO DE PADUA
PP FRANCISCANOS

HATHA YOGA

Para un cuerpo sano, buen equilibrio emocional y una mente despierta...

Estimados Padres y Madres,

Podemos hablar mucho del beneficio del yoga como actividad física pero la realidad es que es mucho más que eso; se trabaja la respiración; la concentración; el equilibrio emocional; la orientación; el alivio de una mente quieta; etc.

Se puede decir que abarca la salud en su totalidad aparte de enseñarnos a relajarnos y tomarnos la vida de una manera más natural.

Dos horas semanales de esta actividad hace mucho más llevadero el ritmo diario que tenemos actualmente.

Desde el Apa os ofrecemos la posibilidad de relajarnos y tonificar el cuerpo con unas clases de yoga que se impartirán en el colegio.

¡Te esperamos a partir del 20 de enero 2014 ¡ lunes y viernes de 15.30 a 16.30 en la Sala de Multiusos del colegio, primera planta. Agradecemos la colaboración del Centro por cedernos el uso de las sala. La duración será hasta el mes de abril y en función de la demanda.

*No te olvides de venir en chándal o similar, y traer toalla, manta y esterilla.

*Mínimo para poder realizar esta actividad 10 personas y máximo 20 personas.

Precio 20 € mes entero por persona. (Mitad de precio de la mensualidad en un centro yoga)

Reserva de plaza y clases medio mes de enero **10 € por persona**

Si estas interesado /a pasa a inscribirte por la sala del Apa-lunes y miércoles de 17:00-17:30) o deja tus datos (nombre, teléfono, curso de tu hij@ y los 10€) en un sobre cerrado en el buzón del APA.

Cualquier duda o aclaración puedes ponerte en contacto con nosotros a través de nuestro Facebook. APA Franciscanos de Alicante o nuestro e-mail: apafranciscanosalicante@gmail.com

Esperando una vez más que esta propuesta sea bien acogida por vuestra parte, aprovechamos la ocasión para saludaros muy cordialmente.

