

Seminario de

# YOGA EN LOGROÑO

**SÁBADO 15 DE FEBRERO**

**De 10 a 13,30h.**

## LOS MUDRAS

**Dirige: CONCHITA MORERA**

*(Formadora de profesores de Yoga de AEPY y OUAS)*

**INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES**

**BEGOÑA IRAZU**



Residencia Francisco Jordán  
Salvatorianos, Paso del Prior 6,  
26004 Logroño (La Rioja)



661 416 314 (Begoña)

639 668 537 (Conchita)



[begrazu@gmail.com](mailto:begrazu@gmail.com)

# TEMARIO DEL SEMINARIO

## LOS MUDRAS:

Son posiciones corporales, de manos y dedos, que crean una fuerza espiritual y energética fuera de lo común. Sirven para controlar el flujo energético de nuestro cuerpo, creando bienestar a todos los niveles. Su realización es sencilla y eficaz, permitiendo superar malestares físicos, ayuda en las depresiones y nos permiten abandonar hábitos de conducta negativos. Asimismo, hay mudras que nos permiten aumentar nuestro caudal de energía, mejorando la salud y haciendo nuestra vida más llevadera.

**PRECIO: 45€**