

YOGA

DIRIGIDO A PADRES DE KARATEKAS DE SERRA



23 DE SEPT
2018
POLIDEPORTIVO
DE SERRA
10h a 12h

YOGA Y KARATE: DISCIPLINA
Y RESPETO

FUERZA: FÍSICA Y MENTAL

FLEXIBILIDAD: FÍSICA Y MENTAL

EQUILIBRIO: FÍSICO Y MENTAL

DESDE EL **RESPETO** A UNO MISMO Y AL
OTRO, AL CUERPO, Y A LA MENTE.