

Moonlight Yoga



Claire Gracia, Professeur de Hatha-Vinyasa Yoga

J'ai été formée pendant 3 ans (RYT 500h) à Yogaroom Barcelona. La pratique de yoga permet de mieux vivre, d'être plus centrée et de surpasser les obstacles de la vie et de son quotidien. Une pratique constante, une alimentation équilibrée et l'intégration des grands principes philosophiques du Hatha Yoga ont permis de trouver un rythme de vie adapté.

Et toi et tu prêtes à t'écouter et rééquilibrer le rythme de tes journées?

Cours privés ou en groupe.

En ligne ou présentiel.

Pour toute personne souhaitant se relaxer.

Femmes ayant des douleurs menstruelles ou endométriose.

Classes en Français, English & Español



+34 670 042 552

moonlightyoga.bcn@gmail.com

<https://www.instagram.com/moonlightyoga.es/>