

2  
0  
1  
7



**ASOCIACIÓN INTERNACIONAL DE PROFESORES DE YOGA**  
***“40 años formando profesores”***

Me complace anunciaros la sesión de Yoga que tendrá lugar el **sábado 21 de octubre**  
**en la Feria Barcelona International Community Day**

***EL YOGA EN LA VIDA COTIDIANA***

**Mariona Torres y Gloria Mazo**, profesoras de Yoga tituladas por la IYTA.

**Museu Marítim de Barcelona – Av. de les Drassanes, s/n · 08001-Barcelona**

**De 14 a 15h · Se ruega puntualidad. Gratuito para todos.**

Sesión práctica de Haṭha Yoga que nos preparará para la autoobservación. Tomaremos conciencia global de nuestro cuerpo a través de la respiración, la relajación y la concentración beneficiando nuestro estado general y armonizando el cuerpo y la mente, lo que contribuirá a nuestro bienestar.

Para más información contactad con secretaría: 93 237 02 08 o [info@iyta-es.org](mailto:info@iyta-es.org).

**[www.iyta-es.org](http://www.iyta-es.org)**

Maria Ballesté  
Presidenta