

Espai físicoemocional
IOGA
I IOGA NIDRA



FUNDACIÓ
HOSPITAL

SANT JAUME I
SANTA MAGDALENA



**VOLS MILLORAR
EL TEU BENESTAR?**
COMPTA AMB NOSALTRES

Espai físicoemocional

IOGA

I IOGA NIDRA



La pràctica de IOGA fa que la persona pugui aconseguir retrobar l'equilibri personal, a través d'exercicis de millora de la salut física i emocional.

Així mateix, una hora de IOGA NIDRA dóna els mateixos beneficis que quatre hores de dormir. El ioga nidra promou la pau interna i el positivisme, ajudant-nos en la solució de problemes mentre avancem en el camí de l'autodescobriment.

Grup de Ioga:

Dia: dilluns i dimecres

Horari: de 18.30 a 19.30 hores

Grup de Ioga Nidra:

Dia: dimarts i dijous

Horari: de 10.00 a 11.00 hores o de 14.00 a 15.00 hores

truca al

937 419 160

Carrer Sant Pelegrí, 3

08301 Mataró

www.fundaciohospital.org



**FUNDACIÓ
HOSPITAL**

SANT JAUME I
SANTA MAGDALENA



**Ajuntament
de Mataró**

La Fundació Hospital Sant Jaume i Santa Magdalena subvenciona gran part dels serveis, programes i activitats que organitza gràcies a la col·laboració d'entitats públiques i privades.