

Mens sana in corpore sano



Mens sana in corpore sano, desde el inicio de las civilizaciones, el culto al cuerpo no quedaba sólo en estética si no en la búsqueda de la mejora y la paz interior

Talleres de estiramientos y pilates

Ideales para encontrar la relajación en grupo. Sesiones con profesionales titulados que permitirán sacudir el stress y compartir la sensación de bienestar con tus compañeros.



Finalidad: Experiencia diseñada para fomentar la sensibilidad y la expresión

Datos:

- Nº de participantes: De 10 a 50
- Duración: 1-2 horas

Necesario para la actividad:

- Sala