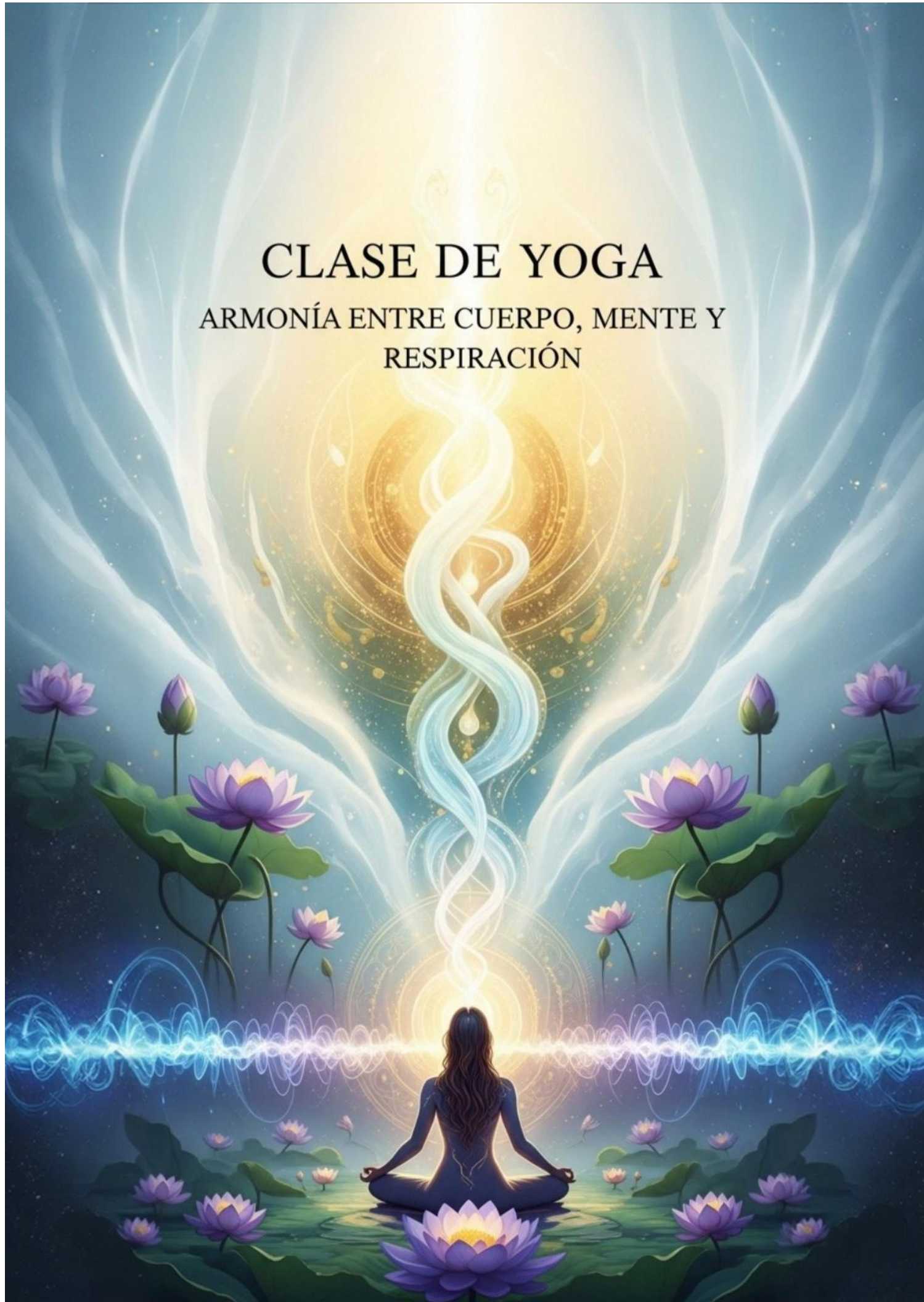


CLASE DE YOGA

ARMONÍA ENTRE CUERPO, MENTE Y
RESPIRACIÓN





MYSTICA

NOA

1er Congreso del NOA de Magia y Holística

CLASE DE YOGA: ARMONÍA ENTRE CUERPO, MENTE Y RESPIRACIÓN



- ❖ **Duración:** 1 hora – Taller Vivencial
- ❖ **Inicio:** domingo 9 de noviembre 2025
- ❖ **Días y Horas de Clases:** 10:00hs a 11:45hs
- ❖ **Modalidad:** Presencial
- ❖ **Nivel:** Todo público, sin necesidad de experiencia previa



- ❖ **Propósito:** Guiar una práctica de **yoga consciente** orientada a restablecer la armonía entre cuerpo, mente y respiración, favoreciendo la relajación profunda, la conexión interior y el bienestar integral.



- ❖ **Objetivos:**
 - Promover la conexión consciente con el cuerpo y la respiración.
 - Liberar tensiones físicas y emocionales a través del movimiento suave.
 - Favorecer la relajación, la presencia y la serenidad mental.
 - Potenciar la energía vital y la sensación de equilibrio interior.
 - Brindar un espacio de bienestar, calma y autoconocimiento.



MYSTICA

NOA

1er Congreso del NOA de Magia y Holística

❖ Descripción:

- Una clase diseñada para armonizar cuerpo, mente y respiración mediante movimientos conscientes, posturas suaves y técnicas de relajación profunda.
- La propuesta invita a reconectar con el propio ritmo interno, liberar tensiones y habitar el cuerpo desde la presencia plena.
- Un encuentro ideal para quienes buscan **equilibrio, serenidad y bienestar integral**, guiado con sensibilidad y conciencia.



❖ Facilitadora: Andrea Fleitas

- Instructora de Yoga · Terapeuta Holística · Acompañante en procesos de bienestar integral.
- Combina el yoga, la respiración consciente y la meditación como herramientas de sanación y equilibrio, guiando prácticas que promueven la armonía interior y la reconexión con el cuerpo como templo de energía y conciencia.