

Les sessions estan basades principalment en Hatha loga, una pràctica que combina postures (assanes), respiració conscient (pranayama), relaxació i meditació per ajudar a enfortir i flexibilitzar el cos, millorar l'equilibri i la postura i calmar la ment, disminuint l'estrès.

A través d'una pràctica conscient i accessible, treballem l'atenció plena i el benestar físic, mental i emocional. Cada sessió inclou un espai per reconnectar amb la respiració, relaxar tensions i afavorir l'autoconeixement combinant:

- Assanes: postures que activen, tonifiquen i estiren el cos.
- Pranayama: tècniques de respiració per ampliar la capacitat respiratòria i aportar claredat mental.
- Meditació i relaxació: per calmar la ment i cultivar l'atenció plena.

S'ofereixen variants i alternatives adaptades a cada persona, amb un seguiment proper i personalitzat, per tal que cadascú pugui practicar des del seu punt de partida, amb seguretat i confiança.

De manera puntual, també s'exploren altres estils com el Vinyasa loga (fluïdesa i moviment amb la respiració), el Yin loga (estiraments profunds i sostinguts) o altres enfocaments que enriqueixen la pràctica.

Una proposta oberta a tothom, pensada per cuidar-te, respirar i retrobar-te amb tu mateix/a.