



¿Qué vas a hacer este verano? Concédete un regalo y ¡Apúntate!

Empieza el buen tiempo, la jornada intensiva, las tardes libres, las vacaciones y cómo todos los veranos hay que buscar planes chulos para llenar todo ese tiempo.

¿Qué te parecería participar en actividades que te permitan **deshacerte de los lastres** (no tengo que decirte cuáles ¿verdad?) que llevas acarreado todo el año? Que te hagan sentir mejor, más capaz, más libre y que logren que este verano y el resto del año sí sea diferente.

Te proponemos unos cursos intensivos en julio, sobre temas específicos y eminentemente prácticos. Clases de 2 horas uno o dos días a la semana, mañana o tarde, en los que experimentarás y aprenderás a liberarte de:

- las tensiones que te acompañan en tu día a día.
- esos pensamientos negativos que se repiten constantemente.
- esas creencias limitadoras que impiden que llegues a donde deseas.
- esas emociones que a veces te superan y te hacen sentir mal.

¿No crees que sea posible? Ven a la primera clase de prueba y vívelo tu mism@.

Ya tenemos organizado el primer curso en Tres Cantos en el Centro Yoga Prem. Los martes, de 20:00 a 22:00 los días 29 de junio y 6, 13 y 20 de julio.

Si quieres más información o quieres comentarnos algo [contacta con nosotros](#).



