



## **YOGA - nivel principiante**

Clase de yoga para todos enfocada en asanas (posturas), pranayama (breathing) y técnicas de meditación para ayudar con el bienestar y relajación.

**Responsable:**

Melissa Koop  
melissa.koop@colegiobrains.com

**Contratación:**

En la Secretaría del Centro

# EXTRA

## CURRICULAR ACTIVITIES BRAINS

# LA MORALEJA

## 2024/2025



## YOGA - beginner's level

Yoga class for everyone focused on asanas (poses), pranayama (breathing) and meditation techniques to help improve well-being and relaxation.

**Coordinator:**

Melissa Koop  
melissa.koop@colegiobrains.com

**Enrolment:**

At the School Secretary's Office

brains/  
INTERNATIONAL SCHOOLS

