



Ajuntament de Solsona

# IOGA A LES PISCINES MUNICIPALS

Una sessió completa d'asanes, pranayama i shavassana i bany nocturn. Aquesta és la proposta de 'Nits a les munis' d'aquesta temporada per als dimarts 9 i 23 de juliol.

09/07/2019 i 23/07/2019

REGIDORIA D'ESPORTS

# IOGA

a les piscines municipals de Solsona

Dimarts 9 i 23 de juliol a le 20 h

A càrrec de **Joana Abella**, professora de Hatha ioga, titulada per Yoga International Institute (instructora al Centre de ioga Ganesh)

Sessió completa d'*asanes*,  
*pranayama* i *shavassana*

I en acabar, bany nocturn fins a les 23 h

Preu: 3 €



Ajuntament de Solsona

Mes informació a

[piscinesmunicipalssolsona@gmail.com](mailto:piscinesmunicipalssolsona@gmail.com)

Les piscines municipals de Solsona organitzen dues sessions de ioga els dimarts 9 i 23 d'aquest mes a les vuit del vespre, obertes a tothom, que es poden complementar amb un bany nocturn. És la proposta lúdica de les instal·lacions esportives que dona continuïtat al programa *Nits a les 'munis'*, estrenat fa dos estius.



Joana Abella, instructora de hatha ioga, titulada pel Yoga International Institute i professora al Centre de Ioga Ganesha, conduirà les sessions completes d'*asanes* (postures corporals), *pranayama* (tècniques de respiració) i *shavassana* (postura de relax), pensades per assolir l'equilibri del cos i la ment. Per participar-hi no és necessari tenir coneixements previs d'aquesta disciplina.

Cada sessió val 3 euros i no requereix inscripció prèvia. Cal dur roba còmoda i una estoreta o pareo per posar a terra. En finalitzar aquesta pràctica, tothom podrà remullar-se amb un bany nocturn fins a les onze de la nit. L'objectiu de les *Nits a les 'munis'* és ampliar l'oferta lúdica d'estiu entre setmana tot aprofitant l'al·licient de l'aigua i fer-ho en un horari que pugui beneficiar els ciutadans que per motius laborals durant la jornada no poden anar a la piscina.