

Rituales de viernes

@consentir_naturalco & @yogalab.medellin



Slow Flow Yoga + Bonus de Automasaje Ayurvédico

25 de octubre • 5:30 pm • YOGALAB

Sumérgete en una clase de Slow Flow Yoga diseñada para relajar, restaurar y equilibrar el cuerpo y la mente. A través de movimientos suaves y fluidos, liberaremos tensiones acumuladas y reconectaremos con la respiración, encontrando calma y bienestar en cada postura.

¿Te gustaría llevar tu experiencia de bienestar aún más lejos?

Después de la clase de yoga, te invitamos a quedarte y disfrutar de un bonus especial: una sesión guiada de automasaje ayurvédico. En este espacio opcional, aprenderás una de las prácticas más importantes del ayurveda: el automasaje; que puedes aplicar en tu día a día para reducir el estrés, potenciar la relajación, mejorar la circulación y el sueño. Utilizaremos aceites naturales para hacer de esta experiencia un momento aún más profundo de cuidado personal.

Este bonus es el complemento perfecto para quienes desean llevarse a casa una herramienta práctica para continuar su bienestar fuera del mat.

Fecha: viernes 25 de octubre

Hora: 5:30 pm

Duración: Clase 60' + 35' bonus de automasaje ayurvédico

Inversión:

- alumnos c/ plan activo: clase de la cuponera + \$30 mil cop

- general: \$80 mil cop

Reserva tu cupo en: yogalab.com.co