

MOVERE; YOGA, MOVIMIENTO Y CONSCIENCIA

Movere es una escuela nueva de Yoga-Danza en Pamplona. Ofrece clases de yoga en distintas salas del ensanche y en la Casa de la Juventud de Pamplona. Las clases en Movere se diferencian porque integran el yoga, el movimiento y la consciencia de forma amable y alegre.

La escuela nace de las manos de Andrea, una joven pamplonesa que durante años vivió en País Vasco, Madrid e India para aprender el Yoga, formarse y profesionalizarse en la danza, y graduarse como psicóloga. Todas ellas son pasiones que la han perseguido desde niña y la han ayudado en su transformación y comprensión personal y de su salud. Ahora siente con gran certeza y felicidad que su camino de vida está dirigido a ayudar a las demás personas a través del movimiento y la consciencia, tanto como a ella le ayudan estas disciplinas.

El propósito de las clases de yoga es abrir un espacio seguro donde las personas puedan también atender y mejorar distintos aspectos de su salud y su persona. Andrea ofrece e integra las prácticas y herramientas de las distintas disciplinas para el bienestar de sus alumnas y alumnos.

BENEFICIOS

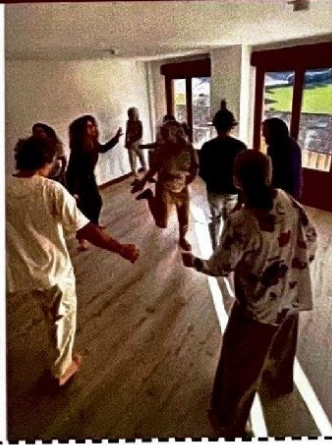
Los beneficios de las clases son muchos y distintos para cada persona. Hay quienes buscan calmar su mente y sentir paz, quienes necesitan regular su sistema nervioso y sostenerse emocionalmente, otras quieren manejar mejor el estrés o la ansiedad y aprender a respirar, y también las que desean desarrollar mayor consciencia corporal, fuerza y flexibilidad con amabilidad. El yoga es también un camino espiritual y de autoconocimiento que enriquece mucho a las alumnas de la escuela.




Movere ofrece clases de yoga por las tardes y talleres de danza-yoga los fines de semana. Es una escuela en crecimiento y está ampliando sus clases y talleres. En abril da comienzo un nuevo grupo de yoga, los martes a primera hora de la tarde. Será en la Avenida Baja Navarra y habrá un día de prueba, las reservas ya están abiertas. En los meses de marzo, abril y mayo Andrea ofrece distintos talleres de danza-yoga donde combina ambos mundos en una experiencia única, liberadora y de mucho disfrute. Para conocer más sobre Movere y Andrea, y acceder a toda la información y reservas puedes contactar con la escuela en el 644 693 951 o en el correo cuerpomentemov@gmail.com o a través de instagram [@cuerpomentemov](https://www.instagram.com/cuerpomentemov). La escuela te invita a que pruebes una clase de forma gratuita si sientes que el yoga te llama de alguna manera.

Si llevas el artículo de la revista puedes probar una clase gratuita en Movere Escuela de Yoga-Danza.

Movere es una escuela nueva de Yoga-Danza en Pamplona, entre semana ofrece clases de yoga en distintas salas del ensanche y los fines de semana talleres de danza-yoga



 @cuerpomentemov

Para conocer más sobre Movere y acceder a toda la información y reservas, ponte en contacto con nosotros.

T. 644 693 951

Email: cuerpomentemov@gmail.com