GENTMB

# Relaxa't

Pren consciència del teu cos, connecta amb la respiració i oblida't de l'exterior.
Potencia la teva força, flexibilitat i equilibri.
Allibera tensions musculars i aconsegueix una sensació de repòs absolut.

Les persones interessades a participar del curs de ioga, impartit per Corporate Yoga (www.corporate-yoga.es), cal que enviïn un correu electrònic a arodriguez@tmb.cat entre el 18/05 i 17/06.

El curs està impulsat pel Departament de Polítiques d'Integració, s'iniciarà a la tardor del 2012 i s'allargarà fins a finals de la primavera del 2013.

Practica el ioga i comprova el seus beneficis.

A Barcelona TMB és el que **ens mou**

www.tmb.cat