

Jornadas de puertas abiertas en el centro de yoga en Fuengirola, Yogasenzia

La calidad de vida depende de que tan bien se maneje el cuerpo y la mente. Y no existe mejor alternativa para ello, que a través de la práctica de yoga. El yoga es mucho más que un ejercicio, es encontrar otra forma de mirar la vida

Y de este concepto nació Yogasenzia, un centro de yoga en Fuengirola que ofrece bienestar físico y mental.

Este centro de yoga, está ubicado entre Fuengirola y Mijas Costa, cuenta con una sala principal para poder realizar meditación y práctica de yoga o pilates.

Además, ofrece en ella de manera continuada cursos, talleres y eventos en distintos horarios para que se pueda elegir la opción que mejor se adapte a las necesidades de los alumnos. También dispone de una pequeña sala para charlas, tratamientos y masajes.

Desde Yogasenzia, en su afán por querer extender al mundo esta visión de la vida ofrecerá una jornada de puertas abiertas desde el día 23 al 27 de agosto, donde se podrá asistir a las clases de forma totalmente gratuita. Modalidades como Vinyasa Yoga, Pilates, Aeroyoga o Hatha yoga en horarios de mañana y tarde.

Este centro de yoga en Mijas y Fuengirola, ha cuidado el mínimo detalle para que se disfrute de una experiencia única desde que se cruza el umbral de su puerta. Han creado un oasis de desconexión en mitad de una ciudad.

Es una oportunidad única para pulsar el botón de reinicio y comenzar septiembre renovados, con nuevos retos, metas y objetivos que cumplir. El Yoga y la Meditación son herramientas aliadas para combatir el estrés que ocasiona la vida diaria, los ritmos de la sociedad, impulsos y emociones negativas que generan agotamiento y falta de energía.

Septiembre es un momento en el que se vuelve de las vacaciones de verano y se comienza de nuevo la rutina y el estrés diario. La práctica de yoga ofrece la oportunidad de descubrir la Paz interior y conectar con uno mismo.

Disfrutar estos días para dejar la mente quieta, la espalda recta y el corazón tranquilo y asistir a la jornada de puertas abiertas de Yogasenzia.

Datos de contacto:

Yogasenzia
+34 637 383 647

Nota de prensa publicada en: [Mijas Costa](#)

Categorías: [Andalucía](#) [Entretenimiento](#) [Medicina alternativa](#) [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>