



PLEASE JOIN US FOR
LEVEL 1 YOGA
IN THE MOVEMENT STUDIO

THURSDAY MARCH 15TH – THURSDAY APRIL 12TH

6 PM

FREE FOR MEMBERS. \$10 FOR NON-MEMBERS.

CARVER CENTER

400 WESTCHESTER AVENUE, PORT CHESTER, NY 10573

Taught by Lisa Fein from Subtle Movements Yoga.

A level one class is good for beginners, people who have not practiced in a while, or wish to go back to basics. There will be a strong focus on alignment, connecting breath to movement, and learning to listen to our bodies. Each class will be different, but will always include a warm up, some type of flow, and a cool down. Some classes we might break a sweat, some might seem more gentle, but everyone will leave with a stronger body, deeper breath, and a calmer mind!

CONTACT: SADIE HEALD AT (914) 305-6014 AND SHEALD@CARVERCENTER.ORG



ÚNASE A NOSOTROS PARA
NIVEL 1 DE YOGA
EN EL ESTUDIO DE MOVIMIENTO

JUEVES 15 DE MARZO - JUEVES 12 DE ABRIL

6 PM

GRATIS PARA MIEMBROS. \$10 PARA LOS NO MIEMBROS.

CARVER CENTER

400 WESTCHESTER AVENUE, PORT CHESTER, NY 10573

Impartido por Lisa Fein de Subtle Movements Yoga.

Una clase de nivel uno es buena para principiantes y personas que no han practicado hace un tiempo o que desean volver a lo básico. Habrá un fuerte enfoque en la alineación, conexión de la respiración al movimiento y el aprender a escuchar nuestros cuerpos. Cada clase será diferente, pero siempre incluirá un calentamiento, algún tipo de flujo y un enfriamiento. En algunas clases podremos sudar, otras podrán parecer más livianas, pero todos se irán con un cuerpo más fuerte, una respiración más profunda y una mente más tranquila!

CONTACTO: SADIE HEALD AL (914) 305-6014 Y SHEALD@CARVERCENTER.ORG