

YOGA IN ENGLISH

New activity in English for the second semester in the Official Language School in Pamplona: **open-level** yoga class in English! This class is for anyone interested in practicing yoga and English at the same time. No previous experience in yoga necessary! Class will include pranayama (breathing), asana (postures), meditation and relaxation techniques. Come and enjoy a new way to practice English. **English level:** A2-C1

*Please note that yoga mats are **not** provided. All participants **must** bring: comfortable clothing and a yoga mat (no camping mats please). You may bring any other material they believe could be useful (such as meditation cushion, small blanket/towel, water bottle, yoga blocks).*

YOGA EN INGLÉS

Nueva actividad en inglés para el segundo cuatrimestre en la Escuela Oficial de Idiomas de Pamplona: ¡clase de yoga de **nivel abierto** en inglés! Esta clase es para cualquier persona interesada en practicar yoga e inglés al mismo tiempo. ¡No es necesario tener experiencia previa en yoga! La clase incluirá pranayama (respiración), asanas (posturas), técnicas de meditación y relajación. Ven y disfruta de una nueva forma de practicar inglés. **Nivel de inglés:** A2-C1

*Importante tener en cuenta que **no se proporcionan** esterillas de yoga. Todas las personas participantes **deben** traer: ropa cómoda y una esterilla de yoga (no se permiten colchonetas de camping). Puedes traer cualquier otro material que crees que podría ser útil (como un cojín/cojín de meditación, una manta/toalla pequeña, una botella de agua, bloques de yoga).*