



Inglewood

Community Resource Center

YOGA THERAPY ONLINE CLASS

WEDNESDAYS & FRIDAYS

9 a. m. - 10 a. m.

REGISTER BY CALLING OUR CENTER AT 310-330-3130

Join us for our *FREE* Zoom Yoga Therapy group mat class. The educational component of the class will focus on Integrative Nutrition and Yoga Therapy principles for whole-body health.

WE'LL BE COVERING:

- » How to relax tension in muscles, lower blood pressure and reduce anxiety
 - » How to increase support for joints and reduce inflammation
 - » How to build balance, flexibility and strength

Instructor: Robert M. Taylor, Jr., RYT, RYI, POLY

FOLLOW US ON



LA3579 1021



2864 W. IMPERIAL HWY.
INGLEWOOD, CA 90303



310.330.3130
activehealthyinformed.org



Inglewood

Community Resource Center

CLASE EN LÍNEA DE YOGATERAPIA

MIÉRCOLES Y VIERNES

De 9:00 a. m. a 10:00 a. m.

REGÍSTRESE LLAMANDO A NUESTRO CENTRO AL 310-330-3130

Acompáñenos en una clase grupal GRATUITA de yogaterapia en colchonetas a través de Zoom. El componente educativo de la clase se centrará en los principios de la nutrición integrativa y la yogaterapia para la salud de todo el cuerpo.

ABORDAREMOS:

- » cómo relajar la tensión de los músculos, bajar la presión arterial y reducir la ansiedad
- » cómo aumentar el soporte de las articulaciones y reducir la inflamación
- » cómo desarrollar el equilibrio, la flexibilidad y la fuerza

Instructor: Robert M. Taylor, Jr., RYT, RYI, POLY

FOLLOW US ON



2864 W. IMPERIAL HWY.
INGLEWOOD, CA 90303



310.330.3130
activehealthyinformed.org