

*Ikigai* está ubicado frente a la pasarela peatonal

## Nace en el barrio un nuevo espacio de actividades dedicado a las familias

ESPACIO IKIGAI, ese es el nombre que han elegido para el nuevo espacio de actividades pensado por y para las familias. No es un lugar más de actividades para niños, nace con el firme propósito de conseguir esa tan cacareada "conciliación familiar", en este caso en el ámbito del tiempo libre.

La idea es que a la misma hora puedan hacer actividades los hijos y los padres. Para los más pequeños, se contará con servicio de "Eduteca" con el fin de que estén tranquilos durante las sesiones de yoga, pilates, hipopresivos y una mezcla de estas que gustan mucho a los adultos. Todas estas actividades están dirigidas por Lorena Camino, una profesional con gran experiencia.

Además, por las mañanas contarán con Tamara Martín y Dayana, otras dos expertas en yoga para quienes tienen turnos de trabajo o prefieren esos horarios de mañana. También por

la mañana habrá una actividad a caballo entre la recuperación física, la salud postural y la tonificación, Activa-t., que será dirigida por el fisioterapeuta Ángel Blanco.

Un lugar en el que las actividades para los peques de la familia serán lúdicas, y a la vez educativas, emocionantes, culturales, deportivas, con un elemento diferenciador: también han pensado en las mamás y los papás que sacrifican su tarde en pro de esas actividades y que aquí no será necesario, ya que podrán retomar esas clases que hacían antes de tener niños.

Pero también para recuperar aspectos físicos y emocionales después del parto con talleres enfocados a las mamás. Talleres para conseguir una alimentación consciente, lejos de las típicas dietas que sabemos todos para qué sirven. Actividades de inteligencia emocional con las profesionales de Creciendo Jun-



padres e hijos compartan espacio, emociones, actividad. Empezarán con judo, una actividad probada y que crea unos lazos emocionales increíbles.

Así mismo, se irán incorporando nuevas actividades relacionadas con la salud, bienestar, desarrollo mental y mejora del estado corporal. Los fines de semana también abrirán, y se irá concretando un programa de actividades con la misma filosofía.

Os esperamos a todos en Espacio Ikigai, C/ Río Marchés 77, frente a la pasarela peatonal. Eso sí, todas las actividades están limitadas en número de usuarios, porque la calidad en nuestras clases no es un lema, así es que no lo pienses mucho o te quedarás sin plaza, es tu oportunidad, ¡aprovéchala!

Más información en [www.espacioikigai.es](http://www.espacioikigai.es) y en redes sociales en [espacioikigaitoledo](#).

tos, Vanesa Gangoso y Ana María Parra. Aprender inglés aquí será tan lúdico y natural que te sorprenderá con Laura Díaz-Rincón Adkinson. Y por supuesto judo, con los valores que el Club

Judo Polígono-Escuela de Frutos Toledo sabe transmitir con su maestro Santiago G. Quevedo, 6º DAN.

Además, pretenden realizar actividades conjuntas, en las que

**¡NUEVA APERTURA!**

### Espacio Ikigai, con actividades para ti y tu familia.

Para ellos: taller Emociona-t, Baby Steps (Inglés lúdico), Judo, Eduteca.

Y a la vez para ti: Yoga, Pilates, Hipopresivos, Activa-t

Otras Actividades: Taller para embarazadas, Taller de alimentación consciente, talleres de teatro, matemáticas divertidas... y mucho más.

CONSULTA NUESTRAS PROMOCIONES DE APERTURA



[www.espacioikigai.es](http://www.espacioikigai.es)

[hola@espacioikigai.es](mailto:hola@espacioikigai.es)

646971888

[espacioikigaitoledo](#)

