

## **YOGA PILATES I**

---

### **Contenidos:**

- Técnicas de respiración alternativas a la torácica. Pranayamas.
- Asanas para la mejora de la corrección postural tanto en espalda y cervical.
- Meditación guiada y automasaje.
- Método Pilates: del suelo al trabajo funcional / vertical.
- Conoce tu suelo pélvico.
- Control postural y mejora en sintomatología de diferentes patologías.

### **Objetivos:**

- Mejorar y aliviar zonas las dolencias crónicas o diversas patologías.
- Aprender a respirar con conciencia de nuestro cuerpo y diafragma.
- Instruir en los diferentes ciclos de asanas.
- Conocer el método Pilates en su nivel básico - medio.
- Enseñar técnicas de automasaje y meditación guiada.
- Reconocer el trabajo del suelo pélvico y su colocación neutra.

### **Duración del curso/taller:**

9 meses (inicio: 01 de octubre 2024; final: 26 de junio 2025)

### **Días/horario:**

Martes y jueves de 09:00 a 10:00 horas.

### **Se imparte en:**

Universidad Popular de Agüimes – C. Cultura del Cruce

### **Material que debe llevar el/la usuario/a:**

Esterilla, fitball (opcional).

**Imparte el curso/taller:** Yaiza Minerva Castellano Rocha