

YOGA PILATES

Contenidos:

- Introducción al método Pilates básico / medio.
- Yoga Vinyasa y su combinación con el método Pilates.
- Estiramientos y meditación guiada.
- Trabajo de corrección postural y alivio de patologías/ dolencias.
- Respiración consciente.
- Yoga Pilates suelo y con implementos.

Objetivos:

- Aliviar y corregir dolencias y patologías por medio del método Pilates.
- Introducir al alumnado en las secuencias de asanas de Yoga Vinyasa.
- Aprender a respirar conscientemente.
- Trabajar el cuerpo como un todo desde dentro hacia fuera.
- Dar pautas de meditación guiada y automasaje.
- Liberar tensiones y contracturas producidas de la rutina diaria.

Duración del curso/taller:

9 meses (inicio: 01 de octubre 2026; final: 29 de junio 2027)

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:

Botella de agua, esterilla antideslizante, fitball (opcional).

Cuota mensual: 25 €

Imparte el curso/taller: Yaiza Minerva Castellano Rocha.