

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: 02 de octubre 2023; final: 26 de junio 2024)

Días/horario:

Lunes y miércoles de 10:30 a 11:30 horas.

Se imparte en:

Universidad Popular de Agüimes – C. Cultura Playa de Arinaga.

Material que debe llevar el/la usuario/a:

Esterilla y opcional fitball.

Imparte la monitora: Yaiza Minerva Castellano Rocha.