

YOGA PARA TOD@S

Contenidos:

- ATENCIÓN PLENA: para que nuestra práctica sea efectiva.
- PRANAYAMAS: varias técnicas de respiración.
- ASANAS: posturas de yoga.
- RELAJACIÓN
- MEDITACIÓN: tanto sentadas/os como a través de danzas.

Objetivos:

- Tonificación muscular, fortalecimiento y flexibilidad, equilibrio
- Técnicas de respiración donde aprendemos a respirar correctamente
- Mantenimiento físico, correcciones posturales
- Aplicar lo aprendido en clase en la vida cotidiana
- Liberar estados de ansiedad y volver a la calma

Duración del curso/taller:

10 meses (inicio: 2 de octubre 2025; final: 30 de Julio 2026)

Días/horario:

Martes y jueves de 10:30 a 12:00 horas.

Se imparte en:

Universidad Popular de Arucas – Centro UUMM San Francisco Javier

Material que debe llevar el/la usuario/a:

Esterilla.

Imparte el curso/taller: Leticia del Pilar Martín Gascón