

## **YOGA PARA TOD@S**

---

### **Contenidos:**

- ATENCIÓN PLENA: para que nuestra práctica sea efectiva.
- PRANAYAMAS: varias técnicas de respiración.
- ASANAS: posturas de yoga.
- RELAJACION.
- 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 16:30 a 18:00 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