

## **YOGA PARA TOD@S**

---

### **Contenidos:**

- El taller contiene ejercicios de atención plena, técnicas de respiración, posturas de yoga, técnicas de relajación, meditaciones y danzas.

### **Objetivos:**

- El objetivo para los usuarios entre mucho otros es el estiramiento y fortalecimiento del cuerpo, así como ganar capacidad pulmonar y resistencia, aprender a corregir las posturas básicas, ponerle atención a la vida y en resumen poder adaptar la práctica al estilo de vida de cada uno de nosotros aprendiendo a gestionar también el estrés.

### **Duración del curso/taller:**

10 meses (inicio: 01 de octubre 2026; final: 29 de julio 2027)

### **Días/horario:**

Martes y jueves de 10:30 a 11:30 horas.

### **Se imparte en:**

Universidad Popular de Arucas – CEPA Fernando Marrero Pulido.

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

Esterilla y ropa cómoda.

### **Cuota mensual:** 35€

**Imparte el curso/taller:** Leticia Del Pilar Martín Gascón