

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 16:30 a 17:30 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