

## **YOGA EN ARMONIA NIVEL BASICO**

---

### **Contenidos:**

- calentamiento muscular.
- Estiramiento y postura.
- fortaleza resistencia.
- Equilibrio.
- respiración (pranayama).
- Meditación.

### **Objetivos:**

- Mejora el nivel general de su estado físico, su postura y flexibilidad
- Mejora el equilibrio y reduce el estrés.
- Refuerza el sistema inmunológico
- fortaleza músculos y huesos y el sistema nervioso.
- Ayuda a mejorar la circulación de manera eficiente, ayuda a la oxigenación de las células del cuerpo.
- Conecta el cuerpo la respiración y la mente mejorando su confianza.

### **Duración del curso/taller:**

11 meses (inicio: 02 de septiembre 2025; final: 28 de julio 2026).

### **Días/horario:**

Martes y jueves: de 19:15 a 20:15 h.

### **Se imparte en:**

Universidad Popular de San Bartolomé de Tirajana - Centro Cultural El Tablero.

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

Colchoneta o esterilla, ropa cómoda, banda elástica, bloque, toalla, y agua.

**Imparte el curso/taller:** Capizzi Lucia Paola