

YOGA EN ARMONÍA NIVEL BÁSICO

Contenidos:

- Calentamiento muscular.
- Estiramiento y postura.
- Fortaleza Resistencia.
- Equilibrio.
- respiración (pranayama).
- Meditación.

Objetivos:

- Aumentar las habilidades físicas.
- Mejora el equilibrio y reduce el estrés.
- Refuerza el sistema inmunológico.
- Fortaleza músculos y huesos y el sistema nervioso.
- Trabajar en la alineación de las posturas.
- Profundizar las técnicas de respiración (Pranayama).
- Fomentar el autoconocimiento, desarrollar una mayor conciencia de si mismo.

Duración del curso/taller:

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

Días/horario:

Martes de 19:15 a 20:15 horas.

Se imparte en:

Universidad Popular de San Bartolomé de Tirajana – C.C. 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: Lucía Paola Capizzi