

YOGA EN ARMONÍA INTERMEDIO

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 sí mismo.

Duración del curso/taller:

11 meses (inicio: 01 de septiembre 2025; final: 29 de julio 2026)

Días/horario:

Martes y jueves de 18:00 a 19:00 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.

Cuota mensual: 28€

Imparte el curso/taller: Capizzi Lucia Paola