

YOGA PARA EL BIENESTAR

Contenidos:

- Ejercicios de, movilidad articular, acondicionamiento aeróbico, estiramiento, tonificación y fortalecimiento muscular, corrección postural.
- Posturas de yoga (Asanas).
 - Atención personalizada para el aprendizaje de las posturas tradicionales, sus variantes y adaptaciones particulares considerando; edad, condición física, patologías, etc.
- Técnicas de respiración (Pranayama).
- Relajación guiada (nivel físico, emocional y mental).

Objetivos:

- Liberación y desbloqueo corporal, fuerza, firmeza, resistencia, flexibilidad, equilibrio, coordinación, consciencia corporal, autoconfianza y actitud positiva.
- Su práctica representa una saludable disciplina, un desarrollo de la atención mental un reforzamiento de la coordinación cuerpo – mente.

Duración del curso/taller:

10 meses (inicio: 04 septiembre 2023; final: 26 junio 2024)

Días/horario:

Lunes y miércoles de 20:30 a 22:00 horas.

Se imparte en:

Univ. P. de San Bartolomé de Tirajana – Centro de Igualdad de San Fernando.

Material que debe llevar el/la usuario/a:

Colchoneta o esterilla y ropa cómoda.

Imparte el monitor: Francisco Javier Lerena Ochoa