YOGA EN ARMONÍA BÁSICO

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: 04 de septiembre 2023; final: 31 de julio 2024)

Días/horario:

Lunes y miércoles de 09:00 a 10:00 horas.

Se imparte en:

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

Material que debe llevar el/la usuario/a:

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

Imparte la monitora: Lucia Paola Capizzi