

## **YOGA EN ARMONIA NIVEL BASICO**

---

### **Contenidos:**

- Introducción al yoga.
- Estiramiento.
- fortaleza resistencia.
- Equilibrio.
- Respiración (pranayama).
- Meditación.

### **Objetivos:**

- Mejora el nivel general de su estado físico, su postura flexibilidad.
- 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: 01 de septiembre 2025; final: 31 de julio 2026).

### **Días/horario:**

Lunes, miércoles y viernes de: 10:30 a 11:30 h.

### **Se imparte en:**

Univ. Pop. 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,

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