

## **YOGA EN ARMONIA BÁSICO**

---

### **Contenidos:**

- Introducción al yoga.
- Estiramiento.
- 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.
- Fortalece 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: 02 de septiembre 2026; final: 28 de julio 2027)

### **Días/horario:**

Lunes y miércoles de 17:30 a 18:30 horas.

### **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, bloque, toalla, y agua.

### **Cuota mensual: 28€**

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