

YOGA EN ARMONIA NIVEL BÁSICO

Contenidos:

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

Objetivos:

- Mejora el nivel general de su estado físico, su postura y 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: 06 de septiembre 2024; final: 25 de julio 2025)

Días/horario:

Viernes de 18:30 a 19:30 horas.

Se imparte en:

Univ. Popular de San Bartolomé de Tirajana – C. Cultural Pancho Guerra-Tunte

Material que debe llevar el/la usuario/a:

Colchoneta o esterilla, ropa cómoda y banda elástica.

Imparte la monitora: Capizzi Lucía Paola