

YOGA Y MEDITACIÓN

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: 04 de septiembre 2026; final: 30 de julio 2027)

Días/horario:

Viernes de 17:30 a 19:00 horas.

Se imparte en:

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

Material que debe llevar el/la usuario/a:

Colchoneta o esterilla, bloque, ropa cómoda, banda elástica,

Cuota mensual: 25€

Imparte el curso/taller: Capizzi Lucia Paola