

YOGA ACUÁTICO

Contenidos:

- Calentamiento muscular.
- Estiramiento y postura.
- Fortaleza resistencia.
- Equilibrio.
- Respiración (pranayama).
- Meditación.

Objetivos:

- Conseguimos más equilibrio.
- Disminuye la tensión de lo muscolo.
- Disminuye la rigidez y riesgo de lesiones.
- Mejora las articulaciones y la fuerza muscular.
- Elimina el estrés la tensiones.
- Da estabilidad emocional mejora la conexión con nuestra memoria subconsciente.

Duración del curso/taller:

11 meses (inicio: 04 de septiembre 2023; final: 31 de julio 2024)

Días/horario:

Lunes y miércoles de 12:00 a 13:00 horas.

Se imparte en:

Univ. Popular de San Bartolomé de Tirajana – Piscina Municipal Ernesto Hernández

Material que debe llevar el/la usuario/a:

Bañador, gorro de piscina y toalla.

Imparte la monitora: Lucia Paola Capizzi