

YOGA EN ARMONIA NIVEL BASICO

Contenidos:

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

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 y miércoles de: 12:00 a 13:00 h.

Se imparte en:

Univ. Pop. de San Bartolomé de Tirajana – Piscina Municipal Ernesto Hernandez.

Material que debe llevar el/la usuario/a:

Bañador, gorro de piscina y toalla.

Imparte el curso/taller: Lucia Paola Capizzi