

## **YOGA INTEGRAL**

---

### **Contenidos:**

- Aprender a conectar con nuestro cuerpo.
- Aprender y practicar las diferentes posturas (asanas) de Yoga.
- Aprender a desarrollar la movilidad y el control del cuerpo.
- Aprender y practicar ejercicios de respiración (Pranayama).
- Aprender diferentes técnicas de relajación y a meditar.

### **Objetivos:**

- Desarrollar fuerza, flexibilidad, resistencia y equilibrio.
- Mejorar la postura, ganar movilidad y agilidad.
- Fortalecer las articulaciones, eliminar rigidez y tensiones musculares y fortalecer la espalda.
- Ganar conciencia corporal y mejorar la relación con nuestro cuerpo.
- Respirar mejor y relajarnos más fácilmente.
- Mejorar el estado salud y de ánimo.

### **Duración del curso/taller:**

10 meses (inicio: 5 de septiembre 2023; final: 27 de junio 2024)

### **Días/horario:**

Martes y jueves de 10:45 a 11:45 horas.

### **Se imparte en:**

Universidad Popular de El Rosario – E.M. de Teatro de Llano Blanco.

### **Material que debe llevar el/la usuario/a:**

Esterilla de yoga, tacos (2) de yoga y cinturón de yoga.

**Imparte la monitora:** Alicia Bello Hardisson