

YOGA, RESPIRACIÓN Y MEDITACIÓN

Contenidos:

- Práctica de yoga.
- Ejercicios de respiración (Pranayamas).
- Ejercicios de meditación y relajación.

Objetivos:

- Equilibrio físico y mental.
- Mejora postural.
- Mejora de lesiones.
- Relajación mental y física.

Duración del curso/taller:

6 meses (Inicio: 06 de febrero 2026; final: 31 de julio 2026)

Días/horario:

Viernes de 09:30 a 10:45 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.

Cuota mensual: 20€

Imparte el curso/taller: Jenifer Arlette Palacios Amaya