

YOGA, RESPIRACIÓN Y MEDITACIÓN

Contenidos:

- Práctica de yoga.

Objetivos:

- Acondicionamiento físico.
- Mejora postural.
- Mejora de lesiones.
- Mejora de problemas lumbares, cervicales, etc.
- Relajación mental y física.
- Trabajo respiratorio.
- Trabajo de flexibilidad y concentración.

Duración del curso/taller:

4 meses (inicio: 03 de abril 2026; final: 31 de julio 2026)

Días/horario:

Martes y viernes de 9:30 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: 38€

Imparte el curso/taller: Jenifer Arlette Palacios Amaya