

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: 4 de septiembre 2023; final: 26 de junio 2024)

Días/horario:

Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 horas.

Se imparte en:

Universidad Popular de El Rosario – Casa de La Cultura (La Esperanza)

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