

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

Duración del curso/taller:

11 meses (inicio: 03 de septiembre 2024; final:31 de julio 2025)

Días/horario:

Martes y jueves 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.

Imparte la monitora: Jenifer Arlette Palacios Amaya