

# **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