

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:

11 meses (inicio: 02 de septiembre 2025; final: 28 de julio 2026)

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 el curso/taller: Jenifer Arlette Palacios Amaya