

YOGA Y RESPIRACIÓN

Contenidos:

- Práctica física (Asanas).
- Práctica respiratoria (Pranayama).
- Ejercicios de relajación y yoga nidra.

Objetivos:

- Bajar el nivel de estrés de nuestra mente, a través de la combinación de asanas y pranayamas.
- Poder parar y relajarnos a través de ejercicios de relajación y reconectar con nuestro cuerpo físico y nuestro cuerpo.
- Aliviar estados de estrés, depresión.
- Fortalecer nuestro cuerpo.
- Aumentar los niveles de energía.

Duración del curso/taller:

11 meses (inicio: 03 de septiembre 2026; final: 29 de julio 2027)

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.

Cuota mensual: 38€

Imparte el curso/taller: Jenifer Arlette Palacios Amaya