

YOGA PILATES

Contenidos:

- Posturas y asanas yoga vinyasa.
- Iniciación al yoga terapéutico
- Técnicas de pranayamas y control respiratorio para distintas patologías
- Método Pilates y su secuencia de ejercicios adecuados a cada alumno.
- Introducción al automasaje y meditación guiada.

Objetivos:

- Aumentar la flexibilidad, la agilidad, el sentido del equilibrio y mejorar la coordinación de movimientos
- Prevenir y rehabilitar lesiones.
- Tratar y aliviar dolores y contracturas musculares en zonas cervical, dorsal o lumbar.
- Controlar y trabajar el suelo pélvico.
- Corregir el trabajo respiratorio y aprender técnicas de meditación.

Duración del curso/taller:

9 meses (inicio: 4 de octubre 2022; final: 29 de Junio 2023)

Días/horario:

Martes y jueves de 18:00 a 19:00 horas.

Se imparte en:

Local Socio-Cultural Vega de San Mateo – UP. de San Mateo

Material que debe llevar el/la usuario/a:

Esterilla.

Imparte la monitora: Yaiza Minerva Castellano Rocha