

YOGA PILATES

Contenidos:

- Introducción al Yoga Vinyasa y sus diferentes asanas.
- Conocimiento del método Pilates como sistema de entrenamiento.
- Respiración y control postural.
- Fusión cuerpo – mente.
- Técnicas de automasaje.
- Streching y meditación guiada.

Objetivos:

- Introducir al alumno en la fusión del Yoga Pilates y sus secuencias de movimiento.
- Realizar un entrenamiento consciente mente – cuerpo.
- Estimular el sistema respiratorio.
- Trabajar el equilibrio y la flexibilidad.
- Reducir y aliviar dolores corporales y stress emocional.
- Crear relaciones sociales y mejorar la autoestima.

Duración del curso/taller:

9 meses (inicio: 02 de octubre 2025; final: 30 de junio 2026)

Días/horario:

Martes de 17.00 a 18.00 horas.

Se imparte en:

Universidad Popular de San Mateo. Local Sociocultural de San Mateo.

Material que debe llevar el/la usuario/a:

Esterilla, fitball y bloque de yoga (opcional). Ropa cómoda y agua.

Imparte el curso/taller: Yaiza Minerva Castellano Rocha.