

YOGA PILATES

Contenidos:

- Asanas y respiración del Yoga Vinyasa.
- Método Pilates nivel básico/ medio.
- Corrección postural y alivio de patologías.
- Meditación guiada y automasaje.
- Trabajo de implementos en el Yoga Pilates.

Objetivos:

- Introducir al alumno en el método Pilates.
- Crear conocimientos del Yoga Vinyasa, así como otras disciplinas yoguis.
- Aprender técnicas de relajación y meditación guiadas.
- Crear hábitos saludables por medio de las terapias de wellness.
- Conocer los diferentes implementos y su uso.
- Establecer relaciones de salud y sociales.
- Aliviar y mejorar patologías de diferentes indoles.

Duración del curso/taller:

9 meses (inicio: 01 de octubre 2026; final: 29 de junio 2027)

Días/horario:

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

Se imparte en:

Universidad Popular de San Mateo – Local Socio-Cultural Vega de San Mateo.

Material que debe llevar el/la usuario/a:

Esterilla y fitball.

Cuota mensual: 25€

Imparte el curso/taller: Yaiza Minerva Castellano Rocha.