

YOGA PILATES

Contenidos:

- Respiración y técnicas de meditación guiadas.
- Ejercicios de control postural adaptados a las diferentes patologías.
- Conocimiento de asanas y fundamentos del yoga.
- Automasaje y técnicas del control del estrés.
- Metodología Pilates en nivel básico -medio.

Objetivos:

- Introducir al alumno en la metodología y principios del Pilates y Yoga Vinyasa.
- aprender diferentes técnicas de respiración autoguiadas.
- Construir secuencias de asanas con la mayor seguridad para cada alumno adaptadas a cada patología.
- Rehabilitar y mejorar las dolencias de espalda, cervical, lumbalgias, etc.
- Mejorar las habilidades físicas básicas como la flexibilidad, el equilibrio...
- Trabajar los pranayamas y el control de chakras.

Duración del curso/taller:

9 meses (inicio: 03 de octubre 2023; final: 27 de junio 2024)

Días/horario:

Martes y jueves de 19:30 a 20:30 horas.

Se imparte en:

Universidad Popular de San Mateo – AAVV Lomo Carbonero.

Material que debe llevar el/la usuario/a:

Esterilla.

Imparte la monitora: Yaiza Minerva Castellano Rocha