YOGA INTEGRATIVO

Contenidos:

- Realizar técnicas de asanas con eficacia y seguridad
- Aplicar principios filosoficos/etica Yama, Niyama
- Realización de técnicas de respiración. Pranayama
- Realización de técnicas de concentración. Dharana
- Realización de técnicas de meditación. Dhyana

Objetivos:

- Aumentar la salud física de los usuarios
- Dotar de técnicas de dominio de las emociones
- Dotar de técnicas de aumento de la concentración
- Dotar de técnicas de meditación para la salud mental y emocional

Duración del curso/taller:

Inicio: 18/octubre/2023 - Final: 26/junio/2024

Días/horario:

Miércoles de 16:00 a 17:15 horas.

Se imparte en:

Universidad popular Francisco Afonso - Puerto de la Cruz (C/. Mazaroco, 22)

Material que debe llevar el/la usuario/a:

Esterilla de Yoga, taco de Yoga o cojín pequeño, y toalla o manta pequeña.

Imparte el curso/taller

María del Carmen Blasco Martínez Márquez