

## **YOGA NIDRA**

---

### **Contenidos:**

- Realización de técnicas de preparación
- Establecimiento de intención
- Relajación y visualización
- Experimentación de sensaciones
- Retorno gradual

### **Objetivos:**

- Activar el taller de yoga integrativo.
- Dar a conocer los beneficios del yoga nidra.
- Ayudar a experimentar la relajación y la meditación.
- Promover la paz en el entorno.

### **Duración del curso/taller:**

1 día (inicio: 02 de diciembre 2024; final: 02 de diciembre 2024)

### **Días/horario:**

Lunes de 19:00 a 20:15 horas.

### **Se imparte en:**

Universidad Popular Francisco Afonso – Puerto de La Cruz.

Centro: Universidad Popular Municipal.

### **Material que debe llevar el/la usuario/a:**

Esterilla, cojín y agua.

**Imparte el curso/taller:** María del Carmen Blasco Martínez- Márquez