

## YOGA INTEGRATIVO (CLASE DE PRUEBA)

---

### Contenidos:

- Realización de técnicas de asanas con seguridad y eficacia.
- Realización de técnicas de respiración.
- Realización de técnicas de concentración.
- Realización de técnicas de meditación.

### Objetivos:

- Activar el taller de yoga integrativo.
- Dar a conocer la eficacia del yoga físico.
- Dar a conocer los beneficios del yoga en las emociones.

### Duración del curso/taller:

1 día (inscripciones activas desde el 25 noviembre 2024 hasta el 26 de mayo 2025)

### 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

### Muy Importante

- Cuota del curso **mensual** 30€ - Cuota de **clase de prueba** un día 10€.
- Si tras realizar la **clase de prueba** decidiera inscribirse en el curso para continuar mensualmente, se le descontará los 10€ **en la primera cuota mensual**, resto de meses que continúe la cuota será de 30€ mensuales.

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