

YOGA INTEGRATIVO

Contenidos:

- Realizar técnicas de asanas con eficacia y seguridad.
- Aplicar principios filosóficos/ ética 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:

9 meses (inicio: 06 de octubre 2025; final: 29 de junio 2026)

Días/horario:

Lunes de 19:15 a 20:30 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