

YOGA PARA TODAS-OS

Contenidos:

- ATENCIÓN PLENA: para que nuestra práctica sea efectiva.
- PRANAYAMAS: varias técnicas de respiración.
- ASANAS: posturas de yoga.
- RELAJACIÓN
- MEDITACIÓN: tanto sentad@s como a través del movimiento.

Objetivos:

- Tonificación muscular, fortalecimiento y flexibilidad, equilibrio.
- Técnicas de respiración donde aprendemos a respirar correctamente.
- Mantenimiento físico, correcciones posturales.
- Liberar estados de ansiedad y volver a la calma.
- Aplicar lo aprendido en clase en la vida cotidiana.

Duración del curso/taller:

9 meses (inicio: 05 de noviembre 2024; final: 31 de julio 2025)

Días/horario:

Grupo I: Martes y jueves de 09:30 a 11:00 horas.

Grupo II: Martes y jueves de 17:30 a 19:00 horas.

Se imparte en:

Universidad Popular de Arucas – UUMM San Francisco Javier

Material que debe llevar el/la usuario/a:

Esterilla, taco y ropa cómoda.

Imparte el curso/taller: Leticia del Pilar Martín Gascón

