Taller: YOGA

Dirigido a:

Jóvenes y adultos (a partir de los 15 años de edad).

Profesora asociada:

Isabel del Portal.

Duración:

4 meses.

Sumilla:

La práctica del yoga busca el perfeccionamiento integral del individuo, partiendo de la regeneración del cuerpo físico mediante el desarrollo de ejercicios respiratorios y posturas corporales.

Contenidos:

- Respiración, flexibilidad y relajación.
- Fortalecimiento y relajación.
- Concentración y meditación.
- Posiciones (Asanas).

Materiales:

- Ropa cómoda de color blanco para realizar los ejercicios.
- Una toalla blanca.



