

OBJETIVO GENERAL:

En este taller aprenderás las técnicas de respiración y posturas (asanas), tener la vitalidad, energía, la flexibilidad, y recuperar la masa muscular. Así como fortalecer los huesos y sus articulaciones. Sin hacer asanas o posturas muy complicadas las personas mayores pueden recuperar su energía y obtener un sueño reparador, además de prevenir problemas de reumatismos y artritis.

TEMARIO:

- 15 minutos de calentamiento 35 minutos de asanas y 10 minutos de relajación consciente
- 15 minutos de calentamiento 45 minutos de asanas y 15 minutos de relajación

DURACIÓN:

30 hrs. • 15 sesiones

MATERIAL DE APOYO:

- Tapete de Yoga
- Bloque de Yoga, silla, almohadas, etc.