

YOGA IYENGAR

El Yoga es conocido como uno de los métodos más eficaces para mantener la salud física y mental, sin precisar ni de equipos ni de muchas horas diarias.

Accesible para todo el mundo especialmente eficaz para personas que no han hecho ejercicio físico anteriormente.



Mejora la movilidad corporal y la destreza, así como el equilibrio y la capacidad mental para responder al esfuerzo psíquico y físico. Es ideal para contrarrestar el estrés y fortalecer la capacidad de hacer frente a las exigencias de la vida ajetreada actual. Además nos ofrece nuevos retos que ponen a prueba nuestra fortaleza, valor y

paciencia, ayudándonos a mejorar nuestra autoestima personal.

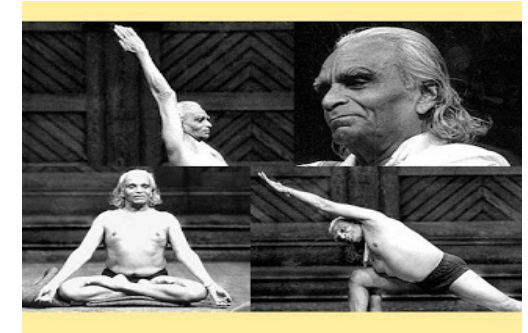


Es relativamente fácil mejorar el trato que damos al cuerpo y a la mente prestando atención a la postura, la respiración, la atención y la potenciación de los vastos recursos de recuperación que tiene el organismo humano.



El Yoga Iyengar en particular, es uno de los métodos más practicados actualmente en el mundo, enfatiza una pedagogía

desarrollada por Yogacharya B.K.S. Iyengar que ofrece resultados en poco meses de práctica.



Especialmente el Yoga Iyengar que ofrece técnicas específicas con la utilización de soportes desarrollados por Yogacharya B.K.S. Iyengar en su escuela de Pune (India) .



**SE PUEDE
PRACTICAR YOGA EN
TODAS LAS EDADES.**

IMPARTIDO POR :

MENA BALDEOSINGH

Profesora junior de Yoga Iyengar.
Certificado por el RIMYI de Pune.
Miembro de la Asociación Española de
Yoga Iyengar
Cuenta en su haber con 15 años de
experiencia en la enseñanza de Yoga

Desarrollo previsto:

YOGA IYENGAR

Lunes:

De 11:00 a 12:30 h

De 16:00 a 17.30 h

De 18:00 a 19:30 h

De 20:30 a 22:00 h

**YOGA IYENGAR PARA
MAYORES**

Miércoles:

De 16:00 a 17:30 h

De noviembre a mayo.

Matrícula : 21,70 €

(bonificados 13,02 €)

Mensualidad: 14,45 €

(bonificados 8,67 €)



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE YECLA
CONCEJALIA DE CULTURA

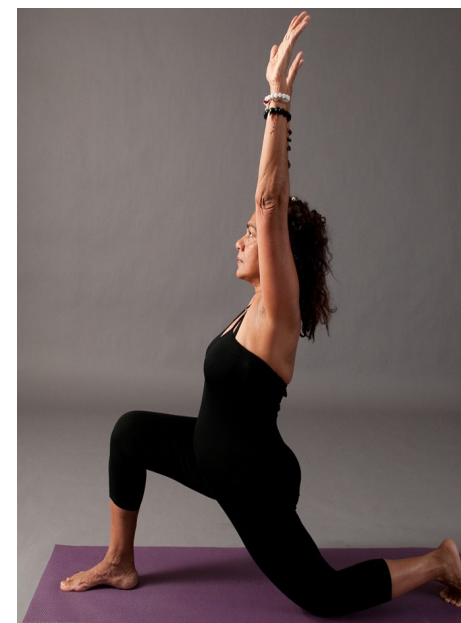
INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES
C/ SAN ANTONIO N.º 45
TELF. 968.75.28.94

 @uppopularyecla
 Universidad Popular Yecla

universidad.popular@yecla.es



**UNIVERSIDAD POPULAR
YOGA**



IYENGAR

PROGRAMACIÓN INICIAL

CURSO 2017 -2018



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE YECLA
CONCEJALÍA DE CULTURA