

YOGA IYENGAR PARA PERSONAS “ MAYORES ”

Este curso especialmente desarrollado para personas “ mayores ” , ofrece la oportunidad de **aprender a mejorar la movilidad, hacer frente a los achaques causados por el desgaste y el mal uso del cuerpo y la mente.**



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.



Es posible recuperar la energía que creemos perdida maximizando la psicomotricidad (la conexión del cerebro con el resto del organismo) y descubriendo que la edad no tiene por qué ser siempre causa de pérdida de facultades, reflejos y capacidad de disfrute.

SE PUEDE PRACTICAR YOGA EN TODAS LAS EDADES.

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) para una práctica de personas con problemas específicos.

Entre los ejercicios se realizarán prácticas de posturas de recuperación y técnicas para aprender a respirar, concentración y relajación.





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:

Miércoles:

De 16:00 h a 17:30 h

De octubre a mayo.

Matrícula : 21,70 €

Mensualidad: 14,45 €





EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE YECLA
CONCEJALIA DE CULTURA

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES UNIVERSIDAD POPULAR

C/ SAN ANTONIO N ° 45

TELF. 968.75.28.94

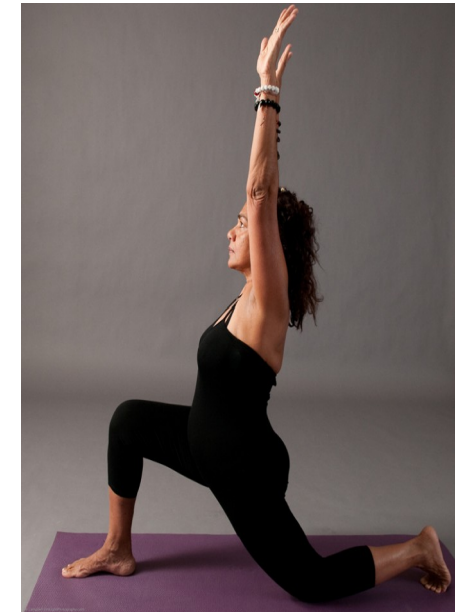
 @uppopularyecla
 Universidad Popular Yecla

universidad.popular@yecla.es

UNIVERSIDAD POPULAR

Y O G A

IYENGAR



**Para personas
" mayores "**

CURSO 2017 -2018



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE YECLA
CONCEJALÍA DE CULTURA