

Taller de Yoga

Fechas: Del 4 al 11 de agosto (4 sesiones. Consultar horarios en el calendario general de talleres)

Lugar: Colegio PP. Agustinos de Valencia de Don Juan

Precio: Gratuito y sólo para alumnos matriculados en el Curso

Edad/Nivel: Cualquiera.

En este taller se van a realizar ejercicios de Ashtanga/Vinyasa Krama Yoga y diversas técnicas de relajación.

Objetivo del taller: aprender a realizar ejercicios de Ashtanga/Vinyasa Krama yoga para adquirir flexibilidad y resistencia corporal. Estos ejercicios irán acompañados de diversas técnicas de relajación para facilitar la coordinación del movimiento con una respiración adecuada.

