



TALLER

INICIACIÓN AL YOGA

QUÉ ES Y COMO SE TRABAJARÁ

Un curso de iniciación donde aprenderás los pilares básicos del yoga y como emplearlos en tu día a día.

Se trabajará a través del yoga del movimiento: **Vinyasa y el Ashtanga yoga**. Estas son las variantes del *Hatha* Yoga más dinámicas, donde la respiración es clave para enlazar las diferentes **asanas** (posturas).

DURACIÓN Y OBJETIVOS

El curso tiene una duración de **3 semanas**. Se realizarán **2 sesiones** semanales de **una hora**. Y los objetivos son:

- Conocer las posturas y secuencias básicas del yoga.
- Entender tu cuerpo, escucharlo, identificar las sensaciones y aprender a utilizarlo.
- Trabajar el centro de gravedad corporal (Core) para ganar estabilidad y seguridad en los movimientos.
- Ganar fuerza y flexibilidad para formar un sistema eficaz y prevenir lesiones.
- Utilizar la respiración para acompañar los movimientos y sacar el máximo rendimiento.

HORARIOS

Martes y jueves de 19:30h a 20:30h.

TARIFAS

	PRECIO
Socio/a	49€
No Socio/a	59€

INCLUYE

- Técnico/a titulado/a
- Esterilla*
- Bloques y cinturones
- Spray desinfectante para limpiar las esterillas antes y después de cada uso

**Puedes traer tu esterilla si lo prefieres o una toalla antideslizante para cubrir la que te proporcionamos*



Climbat Zaragoza



687 944 867



zaragoza@climbat.com



Climbat.com



TALLER

INICIACIÓN AL YOGA

"Esta capacidad de sentir y conocer tu cuerpo, y esta fuerza central que ganarás a través del yoga, se traducirá directamente en tu capacidad para mantener la calma en la roca porque tendrás mucha más confianza." Heidi Wirtz

ROPA PARA LA ACTIVIDAD

- Cómoda y elástica. Se recomienda que sea ajustada al cuerpo.
- Jersey para mantener la temperatura en el último tramo de la sesión.

REQUISITOS

Tener ganas y predisposición para aprender. No requiere nivel inicial.

"El yoga no trata de tocarse los pies, trata del que aprendes en el camino." Jigar Gor

CONDICIONES

En caso de ausencia un día del curso aquella sesión se dará por perdida.

Las personas participantes en el curso de iniciación al Yoga podrán entrar a la instalación a las **19:15h** para hacer uso de los vestuarios. Al finalizar la sesión, podrán hacer uso de los vestuarios hasta las **21:00h**, en ningún caso podrán hacer uso de otros espacios.

El punto de encuentro con la instructora será ante la zona de taquillas a las **19:25h**.



Climbat Zaragoza



687 944 867



zaragoza@climbat.com



Climbat.com