
Museo Universitario del Chopo

Datos del plan de estudio

Nombre del Taller:

Yoga

Dirigido a:

Jóvenes y adultos

Síntesis o descripción breve:

Taller básico de yoga, para principiantes, donde se practican ejercicios que promueven un equilibrio físico, emocional y mental.

Imparte:

Claudia Jurado González
Miércoles de 18:30 a 20:00 horas
Viernes de 18:00 a 20:00 horas

Requisitos de ingreso:

Realizar los trámites de inscripción en las oficinas del Museo Universitario del Chopo, durante los meses de enero y febrero y junio y agosto.

Costo \$500.00 UNAM \$250.00

Inicio en febrero y agosto

Contacto

Nombre: Dalila Silva Ortiz
Puesto: Jefa del Área de Servicios Educativos
Teléfonos: 55-46-84-90 55-46-84-54 55-35-21-86 ext 123
Email: chopo_seduc@hotmail.com

OBJETIVO

Extender, fortalecer y relajar el cuerpo a través de la práctica de las asanas o posturas, experimentado un equilibrio físico, mental y emocional

CONTENIDO

Los participantes deberán portar ropa suelta de color blanco y se trabajará descalzos

Cada Sesión consistirá en:

1. Relajación
Ejercicios de respiración
2. Preparaciones de asanas
Ejercicios de gimnasia psicofísica
3. Asanas
Posturas
4. Relajación
5. Meditación

