

Curso de Introducción al Yoga

- **BENEFICIARIOS:** Colegiados (jubilados y no jubilados) y cónyuges o viudos.
- **DESCRIPCIÓN:** Prácticas en silla y suelo: Contando con las capacidades personales de los asistentes y, teniendo en cuenta su estado inicial, así como sus avances, las clases se llevarán a cabo siempre, de modo progresivo. La estructura de cada sesión consta de las siguientes prácticas:

1. Meditación en silencio
2. Elasticidad, flexibilidad, fuerza
3. Relajación
4. Ashanas (Posturas de Yoga)
5. Respiración consciente...

*Material necesario: Ropa amplia y cómoda. Una esterilla. Toalla grande y pequeña. Un cojín.

- **IMPARTE:** Nicolás Morcelle. Maestro de Yoga.
- **LUGAR:** Salón Ramón y Cajal. COMZ Paseo Ruiseñores, 2
- **CALENDARIO:** Los lunes, 16,23,30 octubre; 6,13,20,27 noviembre; 4,11,18 diciembre; 8,15,22 enero; 5,12,19 febrero de 09:45 a 11:00 horas.
- **DURACIÓN:** 16 sesiones
- **PRECIO:** 187€
- **PLAZAS:** 12
- **INSCRIPCIONES:** Del 11 al 15 de septiembre escribiendo a inscripciones-pasyad@comz.org indicando tu nombre, apellidos y teléfono. Recibirás un mail de respuesta confirmando la reserva de plaza junto a un formulario de inscripción que deberás cumplimentar para que la inscripción sea efectiva, realizando a su vez, el abono correspondiente, antes de que finalice el plazo de inscripciones.

- **OBSERVACIONES:** Imprescindible puntualidad (Es conveniente llegar 10 minutos antes del comienzo). 15% DESCUENTO INCLUIDO SUBVENCIONADO POR EL COMZ. La realización de esta actividad queda supeditada a la disponibilidad del salón y posibles actos institucionales que pudieran realizarse en el mismo. Se avisará de los cambios con la mayor anticipación posible. Preferencia para los alumnos antiguos siempre que realicen su reserva antes del inicio de inscripciones.