

El Bosque
Senior



Curso de:

Yoga y Meditación



UNIVERSIDAD
EL BOSQUE
Vigilada Mineducación



Propósitos de formación

Promover el bienestar físico, mental y emocional, brindando herramientas que le sirvan al participante en su vida diaria, ya sea prácticas de meditación, ejercicio de respiración y/o posturas físicas que permitan una mejor calidad de vida.

Competencias

- Realizarás secuencias básicas adaptadas a su condición física.
- Mejorarás su movilidad articular, flexibilidad y fuerza de manera segura.
- Aplicar técnicas de respiración consciente para reducir estrés y ansiedad.
- Desarrollarás mayor equilibrio y conciencia corporal.
- Incorporarás rutinas simples de autocuidado en su vida diaria.

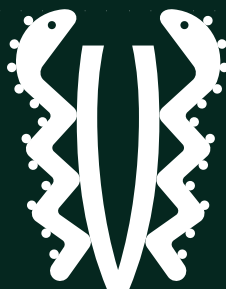


Modalidad:
Presencial

Dirigido a

Este curso está dirigido a personas interesadas en mejorar su bienestar integral a través de prácticas de yoga, relajación y meditación. Está pensado para quienes buscan equilibrar su vida cotidiana, reducir el estrés y fortalecer la conexión entre cuerpo y mente, independientemente de su nivel de experiencia previo.

Esperamos participantes abiertos al aprendizaje personal, con interés en desarrollar hábitos saludables, mejorar su respiración, aumentar su concentración y encontrar espacios de calma en medio de las exigencias diarias. Pueden ser personas que trabajan, estudian o simplemente desean incorporar herramientas prácticas para el autocuidado, la gestión emocional y el bienestar físico y mental. El curso está diseñado para principiantes y para quienes deseen profundizar o retomar su práctica en un ambiente guiado, respetuoso y consciente.



UNIVERSIDAD
EL BOSQUE

División de Educación
Continuada



Inscríbete al programa aquí

División de Educación Continua

Teléfono móvil: 317 399 08 43

E-mail: educacion.continuada@unbosque.edu.co

Cr. 7 B bis # 132 - 28 Edificio Hub iEX

Bogotá, Colombia