

## TALLER: IOGA DILLUNS I IOGA DIMECRES I DIVENDRES

**Nom del/a tallerista:** Lilia Gabriela Manzaneres Hernández

**Currículum del/a tallerista:** Vaig obtenir la certificació en Hatha Yoga i Tai-Chi Chuan el 2000 a la GFU. Durant aquests 22 anys, he tingut el privilegi de compartir el meu coneixement i habilitats com a instructora en diversos entorns, incloent centres de benestar, estudis de ioga i programes corporatius. Sempre he buscat que els meus alumnes trobin estats d'equilibri físic, emocional i mental.

**Explicació del taller / Metodologia d'aprenentatge:** En la pràctica d'Hatha ioga s'inicia amb un escalfament articular i muscular, es realitzen postures (Asanas) depenent del que es vulgui treballar, i tècniques respiratòries (Pranayamas). Al final es fa una relaxació, concentració o meditació; tot això en la recerca de salut integral i benestar dels participants.

**Persones a les què va dirigit:** para todo el publico en general.

**Requisits:** ganes d'experimentar.

**Què cal portar:** Roba còmoda, mitjons.

### Mesures Covid-19:

**Altres anotacions:** No cal experiència prèvia, però també està dirigit a practicants habituals.

- Una vegada feta la inscripció, **no es farà la devolució de l'import de la matrícula**, llevat del cas que es suspengui el curs o activitat per raons pròpies del Centre
- El Centre es reserva el dret de **suspendre els tallers** que no tinguin un nombre mínim de persones inscrites o per qualsevol altre motiu que afecti el bon funcionament de l'activitat. En aquest cas, es retornarà l'import abonat i els suplementes de material.