

TALLER: Estiraments per a Gent Gran

Nom del/a tallerista: Lilia Gabriela Manzanares 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 aquest taller es busca millorar la mobilitat i l'enfortiment corporal dels participants, reduir la rigidesa muscular i el dolor associat a això. La sessió s'inicia amb un escalfament articular, després s'comencen a fer els estiraments des dels més suaus als més profunds, tenint en compte la possibilitat corporal de cadascú, per acabar es realitza una relaxació conscient.

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

Requisits: ganes d'experimentar.

Què cal portar: Roba còmoda, mitjons.

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 **suspindre 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.*