

Yoga

Curso

- Área de formación: Prevención en salud
- Documento que otorga: Certificado de asistencia
- Duración: Anual
- Cantidad de horas: 100 hs.
- Requisitos: Sin requisitos de ingreso
- Contenido: El yoga está constituido por métodos, los cuales contienen diversas técnicas que pueden ser practicadas por personas de todas las edades.

Cada vez son más las personas jóvenes de ambos sexos que concurren a las prácticas de Yoga, aunque pareciera que quienes más las necesitan son las mayores de cuarenta años, por diversos problemas, tanto físicos como psíquicos, lo que nos obliga a desarrollar un plan definido para resolverlos.

Este curso les permite a los y las participantes mejorar su salud física combatiendo el sedentarismo y los estados de tensión prolongada que derivan en gran número de enfermedades.