

# Yoga para principiantes

Imparte: Lic. Helena González Herrera

## Objetivo general

Apropiación de conocimientos básicos sobre la práctica de Yoga, logrando avances progresivos en un ambiente seguro y controlado.

## Objetivos particulares

1. Explorar posturas básicas de Yoga que permitan el desarrollo de una conciencia corporal.
2. Fomentar la conciencia de la respiración y la importancia en nuestra vida diaria
3. Desarrollar el hábito de la meditación como una herramienta de salud integral.
4. Estudios de conceptos filosóficos del Yoga.

## Materiales

Tapete para yoga y ropa cómoda

**Importante cumplir con el 80% de la asistencia para obtener la constancia con valor curricular.**