

JORNADA

SUP

Yoga + Mindfulness



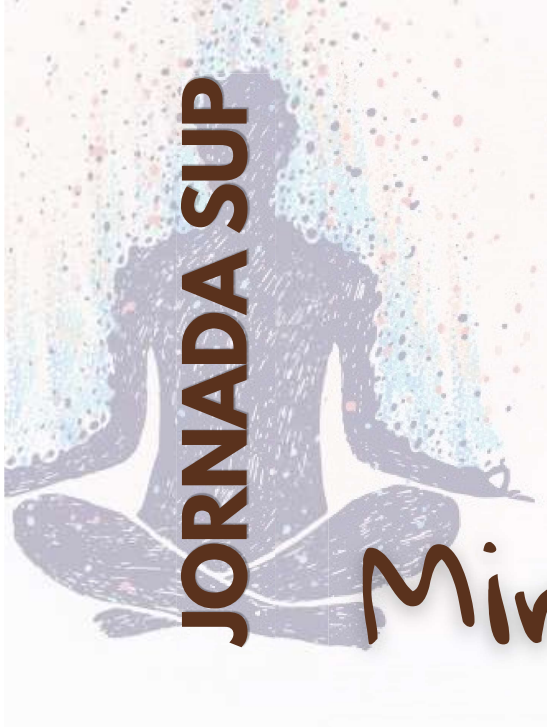
BLUEVALLEY



AYUNTAMIENTO DE ALICANTE
CONCEJALÍA DE JUVENTUD



CENTRO MUNICIPAL DE RECURSOS
PARA LA JUVENTUD



Yoga
+

Mindfulness

OBJETIVOS DEL TALLER

Con nuestra experiencia de Yoga + Mindfulness, los participantes formarán parte de una actividad orientada al bienestar físico y mental, donde aprenderán a mejorar la conciencia corporal, la respiración y la gestión emocional, a través de prácticas en un entorno natural y relajante.

CONTENIDOS DEL PROGRAMA

Amplía tus conocimientos y experiencia conectando cuerpo y mente en un entorno tranquilo. Realizaremos actividades como sesiones de yoga (posturas y estiramientos), técnicas de respiración consciente, meditación guiada, ejercicios de relajación, mindfulness en la naturaleza y dinámicas de bienestar personal.

N.º DE PLAZAS: 15 Plazas

EDAD PARTICIPANTES: De 16 a 30 años

HORARIO DE REALIZACIÓN: 8 AGOSTO SÁBADO Horario: De 16:00H-20:00H

LUGAR DE REALIZACIÓN - Escuela náutica BLUE VALLEY WATERSPORTS
C/ del Nudo 1,03540. Alicante - Playa San Juan.

"LAS INSCRIPCIONES SE REALIZARÁN A
TRAVÉS DEL CENTRO 14"

