

Taller de yoga y meditación: Respira, conecta y renueva

Descripción del Taller



¿Alguna vez te has parado a sentir tu respiración? ¿Y tu cuerpo?
En este taller podrás:

- Reconectar con la calma y la pausa.
- Experimentar las sensaciones de tu cuerpo de forma amorosa.
- Habitarte a través de cada respiración.
- Entrar en contacto con tu cuerpo.
- Técnicas de respiración para calmar el sistema nervioso.
- Realizar una secuencia de yoga que te ayude a soltar tensiones (apta para todos los niveles).
- Llevar a cabo una meditación guiada para aquietar la mente y conectar con tu centro.

Ven a sentirlo en tu piel. Tu cuerpo y tu mente te lo agradecerán.
¿Te animas?

1/2

Fechas:	Inscripción: Del 16 al 26 de Junio	Realización: 28 de junio de 2025
Horario	Hora de inicio: 10:00 h	Hora finalización: 12:00 h
Plazas Ofertadas	Nº de Plazas: 10	
Lugar	La Caja Blanca Avda. Editor Ángel Caffarena nº 8	
Observaciones	Asegúrate de tener ropa cómoda para poder moverte libremente, si tienes esterilla y quieres traer la tuya propia no hay ningún problema, si no, disponemos en la sala. Si quieres puedes traer una botella de agua por si lo necesitas.	



Requisitos de participación / Acceso	<p>Actividad destinada a jóvenes de 15 a 35 años.</p> <p>Los/as menores de edad deberán entregar, al inicio del taller, el modelo de autorización firmado por el responsable legal (padre, madre o tutor/a, acompañado de fotocopia del DNI del firmante).</p> <p>Para poder hacer inscripciones on line hay que estar dado de alta en la Base de datos del Área de Juventud. Para ello, previamente hay que enviar por correo electrónico (desde la cuenta de correo que quieras dar de alta) solicitándolo a juventud@malaga.eu adjuntando copia del DNI e indicar un nº de teléfono.</p> <p>Se podrá acceder al taller hasta un máximo de 5 minutos pasada la hora prevista de inicio. Pasado este tiempo, la plaza quedará libre a disposición de otros usuarios, sin derecho a ningún tipo de reclamación.</p>
Imparte	Laura Pozo Mora. @latir.en.yoga
Recordatorio	<p>Los/as jóvenes podéis realizar propuestas de iniciativas, relacionadas con la ocupación del tiempo libre, que fomenten el ocio educativo, la suma de esfuerzos y la implicación en proyectos que hacen ciudad. Las propuestas recibidas que finalmente sean seleccionadas, pasarán a formar parte de los Talleres BIJ.</p> <p>https://juventud.malaga.eu/es/actividades-y-programas-00001/banco-de-iniciativas-juveniles/</p>
Si necesitas más Información	<p>Puedes contactar con Más Animación: aeto@masanimacion.com Área de Juventud: juventud@malaga.eu</p>