

Práctica de yoga, relajación sonora y Yoga Nidra

Descripción del Taller	Compartiremos una práctica de Hatha yoga donde conectaremos con nuestra respiración, el movimiento consciente y el sentirnos desde lo más profundo. A continuación se llevará a cabo una relajación sonora con diferentes instrumentos, como cuencos, tambores, Koshi bell etc, y a continuación finalizaremos con un Yoga Nidra, una práctica de relajación consciente de todo tu cuerpo, simplemente siguiendo las instrucciones de mi voz para llegar a un estado de relajación profunda de todo tu cuerpo. 
Fechas:	Inscripción: Del 14 al 19 de Marzo Realización: 21 Marzo
Horario	Hora de inicio: 10.30 Hora finalización: 13.30
Plazas Ofertadas	Nº de Plazas: 10
Lugar	La Caja Blanca Avda. Editor Ángel Caffarena nº 8
Observaciones	Se aconseja que los participantes traigan una manta para taparse durante el Savasana y la práctica de Nidra. Así como una botella de agua por si necesitan beber. Si tienen esterilla propia, la pueden traer.
	Los/as menores de edad deberán entregar, al inicio del taller, el modelo de autorización firmado por el responsable legal (padre, madre o

1/2



Requisitos de participación / Acceso	tutor/a, acompañado de fotocopia del DNI del firmante). 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. 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.
Imparte	Laura Pozo Mora (@latir.en.yoga)
Recordatorio	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, pasaran a formar parte de los Talleres BIJ. https://juventud.malaga.eu/es/actividades-y-programas-00001/banco-de-iniciativas-juveniles/
Si necesitas más Información	Puedes contactar: Coordinador BIJ coordinadorbij@gmail.com Área de Juventud: juventud@malaga.eu