



Hatha Yoga y Yoga Nidra

Descripción del Taller

En este taller nos adentraremos en nuestro interior conectando con nuestro cuerpo y nuestra respiración con una clase de Hatha yoga. Llevaremos a cabo pranayamas (respiraciones), asanas, movimiento consciente y meditación. Para a continuación, realizar una práctica de yoga nidra, el sueño consciente, una relajación profunda de todo tu cuerpo donde se entra en un estado entre el sueño y la vigilia con un grado de conciencia externa, ayudándonos a reducir el estrés y la ansiedad, mejorar significativamente el sueño, regular nuestro sistema nervioso mejorando la concentración y creatividad, aportando una sensación de renovación profunda.



1/2

Fechas:

Inscripción: **Del 21 al 27 de noviembre** Realización: **Sábado 29 de Noviembre**

Horario

Hora de inicio: 17:00h

Hora finalización: 19:00

Plazas Ofertadas

Nº de Plazas: 10



Lugar	La Caja Blanca Avda. Editor Ángel Caffarena nº 8
Observaciones	Si tienes tu propia esterilla, puedes traerla. Así como ropa de manga larga para el yoga nidra (se hace en postura de Savasana y la temperatura corporal baja), incluso si te quieres traer una mantita para estar cómoda/o y calentita/o estaría también bien, así como algún cojín o algo blandito para que tu cabeza esté cómoda.
Requisitos de participación / Acceso	Actividad destinada a jóvenes de 15 a 35 años. 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). 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 @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