

ACTIVIDAD	INICIACIÓN AL YOGA		
CLAVE LOCALIDAD/EDICIÓN	2017.00.B.50.01 Mérida	2017.00.B.50.02 Cáceres	2017.00.B.50.03 Badajoz
OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> • Descubrir el yoga y sus ejercicios paso a paso. • Aumentar la fuerza y flexibilidad en los músculos y articulaciones. • Mejorar el funcionamiento de los órganos internos. • Mejorar la movilidad y la salud de la espalda. • Disminuir el estrés a través de la respiración y meditación. 		
CONTENIDO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Principios fundamentales del yoga. 2. Asanas: posturas en yoga. 3. Pranayama: la respiración en yoga. 4. Relajación y meditación en yoga. 		
PLAZAS	20 para cada edición		
DESTINATARIOS	Empleados Públicos de la Junta de Extremadura.		
OBSERVACIONES	Los alumnos deberán ir provistos de ropa y calzado deportivo		
CALENDARIO Y LUGAR	Día 18 de mayo Mérida	Día 21 de septiembre Cáceres	Día 19 de octubre Badajoz
HORARIO	De 9:00 a 14:00 horas		
DURACIÓN	5 horas		
FINANCIACIÓN	Fondos de Formación para el Empleo de las Administraciones Públicas		