



## H3924 GESTIÓN DEL ESTRÉS CON YOGA NIVEL 1

|    |                                     |
|----|-------------------------------------|
| 11 | ÁREA DE SALUD Y ACTIVIDADES FÍSICAS |
|----|-------------------------------------|

**IRAUPENA/DURACIÓN:** 20 Horas

### HELBURUAK/OBJETIVOS:

- Disminuir el estrés
- Aumentar el equilibrio en el sistema nervioso, favoreciendo un mejor descanso y calidad del sueño
- Aumentar el rango natural del movimiento en las articulaciones aumentando así su flexibilidad
- Adquirir una mejor higiene postural

### PRESTAKUNTZA GUNEA/NÚCLEOS FORMATIVOS:

- Técnicas de respiración
- Posturas de Yoga restaurativo, suaves
- Técnicas de meditación

### BALDINTZAK/REQUISITOS:

#### INFORMAZIOA ETA IZEN-EMATEA/INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

Aldakonea, 36  
20012 Donostia-San Sebastián

Tel: 943326666

[www.nazaret.eus](http://www.nazaret.eus)  
[orienta@nazaret.eus](mailto:orienta@nazaret.eus)

Parte hartzaileek istripu aseguru bat dute./Las personas participantes se hallan cubiertas por un seguro de accidentes.