

**Taller: “Yoga”****Profesor: Lic. Nora Maniak**

En el taller se trabajará desde la corporalidad, permitiendo a las personas adultas mayores aprender a sentir y escuchar su cuerpo, observando sus necesidades o limitaciones.

Es una práctica profunda y consciente que lleva a integrar cuerpo, mente y espíritu para lograr un cuerpo más presente, más abierto y flexible; una respiración más plena y profunda; una mente más abierta; una conciencia más amplia y la luz interior como guía verdadera que lleva a la armonía, paz y amor para una vida más plena, más tranquila y más relajada. Es aprender a meditar.

**Horario:** Viernes de 3.00 a 5.00 pm.**Duración:** 32 horas**Certificación:** Constancia de participación**Inversión:** S/. 450.00 (Sujeto a fraccionamiento hasta en 03 cuotas)