



YOGA + MINDFULNESS

ESPECIAL VERANO

Descripción de la actividad:

Nuestro cuerpo/mente es un campo lleno de posibilidades. Podemos cultivarlo y que se convierta en un precioso jardín o podemos abandonarlo y que se vuelva una selva llena de peligros. En este taller prepararemos el terreno para que podamos regar aquellas semillas que queremos que florezcan y den fruto, para ello nos pondremos manos a la obra con cuerpo, mente y espíritu. Recupérate y llénate de energía y calma. Obtendrás una mochila de herramientas que nos ayudarán a vivir más cómodamente y a gestionar nuestros estados.

Contenidos:

- Prácticas físicas de yoga y mindfulness.
- Movimiento somático y danza.
- Conexión con el cuerpo.
- Técnicas de relajación.
- Ejercicios de concentración.
- Prácticas grupales.

Fechas, horario y lugar:

- Fechas: del 3 al 7 de julio.
- Horarios: de lunes a viernes de 11:30 a 14:30h.
- Lugar: en el Centro de la Juventud (Avda. Ntra. Sra. del Retamar, 8).

Edades:

- Edades: nacidos del 2005 al 2010.

Metodología:

Sesiones presenciales con una metodología práctica, vivencial y lúdica.

No te olvides traer una esterilla, ropa cómoda, un cojín, un cuaderno para anotaciones y una botella de agua.

Precio:

Precio empadronado: 51 €

Precio familia numerosa empadronado: 46 €

Precio no empadronado: 67,88 €

Inscripción:

- Servicio de Información e Inscripciones:

www.lasrozas.es/juventud/servicios/informacion-e-inscripciones

- Inscripción directa para usuarios validados:

<https://lasrozas-juventud.deporsite.net/inscripcion-actividades>

Importante revisar la Normativa del Área de Juventud.



juventud.actividades@lasrozas.es
www.lasrozas.es/juventud

Centro de la Juventud
Avda. Ntra. Sra. del Retamar, 8
28232 Las Rozas
Tfno. 91 757 96 59



Ayuntamiento de
Las Rozas
Concejalía de Cultura
y Juventud