

La Diputación de Jaén, a través de Cultura y Deportes, con la colaboración de la Universidad de Jaén, convoca esta acción formativa para formadores.

Se impartirá en el pabellón polideportivo del campus de las lagunillas de la Universidad de Jaén, el sábado 6 de febrero. El curso-taller es gratuito, teniendo un cupo de 50 plazas. Para inscribirte, puedes informarte en el área de deportes del GDR Sierra de Segura 953482131-690625856 o en el Servicio de Deportes de la Diputación de Jaén, 953248000 (ext.- 4117)

El Yoga Orgánico se encuentra dentro de las denominadas técnicas complementarias que, aunando las terapias de Yoga y Biodanza, facilitan el desenvolvimiento armónico de la personalidad, a través del trabajo integrador cuerpo y mente, mediante progresiones de ásanas(posturas de yoga), inducidas por la música y las emociones despertadas por el movimiento creado.

Su práctica permite el desarrollo de la conciencia corporal, ayuda a restaurar el equilibrio emocional y la mejora y mantenimiento de la salud integral de las personas, favoreciendo su calidad de vida.

Con los objetivos de dar a conocer métodos novedosos y complementarios para la práctica de la actividad físico-deportiva e introducir a profesionales que trabajan con personas discapacitadas, en el mundo del Yoga Orgánico su uso como técnica deportiva con efectos beneficiosos para la salud física, mental y emocional.

[DESCARGA MÁS INFORMACIÓN](#)