



## Yoga








### Descripción

Estas clases se enfocan en una práctica de yoga **suave y progresiva**, ideal para liberar tensiones, ganar flexibilidad, equilibrio, encontrar calma interior y relajarse.

Aunque el ritmo de las clases es suave, se realiza un **trabajo profundo** que combina ejercicios de respiración, tonificación, equilibrio y fuerza moderada, con momentos de atención plena y trabajo meditativo, dejando una sensación de bienestar tras un trabajo físico y mental completo y efectivo.

No es un estilo intenso ni demasiado dinámico, ni requiere una condición física elevada o experiencia previa.

### Contenidos

-  **Karanas:** ejercicios físicos de calentamientos, estiramientos, conciencia y sensibilización corporal que preparan al cuerpo para las posturas estáticas: asanas.
-  **Asanas:** posturas estáticas.
-  **Pranayama:** armonización de la energía, del prana. Control de la respiración.
-  **Técnicas de concentración**
-  **Relajación profunda:** yoga-nidra.

### Grupos

Grupo	Días	Horario	Lugar	Profesorado
Yoga-A	L-X	16.30-17.30	PPU	.
Yoga-B	L-X	20.30-21.30	PPU	-

### Precio y duración de la actividad

Precio cuatrimestre	1 <sup>er</sup> cuatrimestre	2 <sup>o</sup> cuatrimestre
<b>70€*</b>	Del 22 de septiembre de 2025 al 31 de enero de 2026	Del 1 de febrero de 2026 al 31 de mayo de 2026

\*Para personas ajenas vinculadas a Unizar es obligatoria la TD ([consultar](#)).