



DOCENTE

Prof. Mónica Ruggeri – (AR680/2017)

OBJETIVO

Yoga es la disciplina que perfecciona el cuerpo, la mente y el espíritu, favorece la salud, equilibra la mente, proporciona paz espiritual produciendo sanación física y psíquica en todos sus aspectos. Ayuda a relacionarnos con los demás.

DESTINADO A:

Docentes, no docentes, alumnos, graduados, profesionales de la salud y público en general.

TEMARIO

- Significado del yoga
- Primeros aspectos de la meditación: postura y espacio
- Aspectos de la respiración: reconocimiento y Observación
- Aspectos de la morfología corporal: reconocimiento y unidad
- Aspectos del crecimiento interior
- Postura, movimiento y respiración.
- Asanas.
- Inhalación y exhalación correspondientes a cada movimiento.
- Relajación y meditación.

CURSADO

Martes y jueves de 15:00 a 16:00hs

LUGAR

Sum UTN-FRM
(Se provee colchonetas para las prácticas)

ARANCELES MENSUALES

Alumnos UTN: \$ 300.-
Alumnos No UTN: \$ 380.-
Docentes/No Docentes/Graduados: \$ 450.-
Particulares: \$ 600.-

FORMA DE PAGO

Contado - Tarjetas Débito y/o Crédito

INFORMES E INSCRIPCIONES

Secretaría de Extensión Universitaria
Rodríguez 273-Ciudad-Mendoza
Tel: 0261-524 4511
e-mail:secretaria.extension@frm.utn.edu.ar
www.frm.utn.edu.ar



¡Retomamos las prácticas de Yoga desde agosto!

Si ya te inscribiste, podés acercarte a abonar y sino, inscribite ahora

[Preinscripciones aquí](#)

Se encuentra abierta la inscripción al taller "Prácticas de Yoga", a cargo de la Prof. Mónica Ruggeri, destinado a docentes, nodocentes, alumnos, graduados FRM, profesionales de la salud y público en general.

Las clases se dan en la UTN y se inician una vez conformado el cupo mínimo

¡CONTINUAMOS INSCRIBIENDO PARA LAS PRÁCTICAS DE YOGA EN LA UTN!

Sábado, 27 de Julio de 2019 10:10 - Actualizado Viernes, 09 de Agosto de 2019 09:56

Cursado: martes y jueves de 15 a 16 h en el SUM de la UTN FRM, Rodríguez 273 de Ciudad

Teléfono 5244 511- secretaria.extension@frm.utn.edu.ar