



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



¡Continúa la inscripción para las prácticas de Yoga!

[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

TODAVÍA PODÉS INSCRIBIRTE A LAS PRÁCTICAS DE YOGA EN LA UTN

Lunes, 02 de Septiembre de 2019 12:50 - Actualizado Lunes, 02 de Septiembre de 2019 12:53

Días: martes y jueves

Horario: de 15 a 16 h

Lugar: SUM de la UTN FRM

Dirección: Rodríguez 273 de Ciudad

Teléfono 5244 511

secretaria.extension@frm.utn.edu.ar