

Hatha Yoga (Yogaterapia) - Iniciação

Categoria: Iniciação/Presencial
Programa: PAIE- Programa de Atenção Integral ao Envelhecimento
Linha de Extensão: Terceira Idade
Áreas Temáticas: Saúde e Educação

Responsável:
Viviane Teresa Costa Galhardo

Objetivos:
· Melhorar a postura;
· Respirar corretamente;
· Treinar relaxamento e meditação.

Público-alvo:
Participantes do Projeto UNITAU aberto à maturidade.

Matrículas abertas

Carga horária:
32h/a

Número de vagas:
20 participantes

Local das aulas:
Departamento de
Educação Física

Horário das aulas:
5ª feiras
das 14h30 às 15h30

Investimento:
4 X R\$ 30,00