

Título de la Actividad: HATHA YOGA
Programa al que pertenece: Formación Escuela de Animación/ Sección de Juventud
Periodo
<input type="checkbox"/> Campaña de Verano
<input checked="" type="checkbox"/> Curso Escolar (incluyendo en este caso las de carácter anual)
<input type="checkbox"/> Actividades con Centros Escolares
Detalles / Descripción
<p>¿Te gustaría aumentar tu flexibilidad y fuerza? ¿Mejorar tu respiración y concentración? ¡Empieza hoy mismo!</p> <p>En este taller vas a reconectar con tu cuerpo, mente y respiración a través de una práctica consciente y accesible.</p> <p>Combinando posturas, ejercicios de respiración y técnicas de relajación, vamos a explorar cómo cultivar el equilibrio interno, mejorar la flexibilidad y fortalecer la conexión con el momento presente.</p>
<p>Desarrollo de la Actividad Taller destinado a jóvenes de 14 a 30 años en el Centro Joven Sanse. No se requiere experiencia previa: es un espacio seguro y respetuoso, abierto a todos los niveles.</p> <p>Inscripción online o presencial, directa por orden de llegada.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Para empadronados de 14 a 30 años: Del 16 al 24 de septiembre de 2025. ● Inscripción de plazas libres para empadronados y no empadronados de 14 a 30 años: Del 26 de septiembre al 1 de octubre 2025.
<p>Duración</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Del 8 de octubre de 2025 al 20 de mayo de 2026. ● Miércoles de 19 a 20:30 h.
<p>Lugar Centro Joven Sanse (Avda. de Valencia, 3) S.S. de los Reyes. Para más información contactar con juventud@ssreyes.org</p>
<p>Coste</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gratuito para empadronados y no empadronados en San Sebastián de los Reyes.
Otros Datos de Interés para la inscripción
<p>Las inscripciones serán para jóvenes de 14 a 30 años.</p> <p>Las actividades programadas pueden sufrir modificaciones.</p>