



¿En qué consiste?

Práctica esta actividad para esculpir, alinear y fortalecer tu cuerpo con la práctica de ejercicios de estiramiento, empleando técnicas de yoga, pilates, danza clásica y contemporánea, entre otras.

Objetivo

Aprender las bases para el manejo del estrés a partir del acondicionamiento del cuerpo y técnicas de estiramiento, para flexibilizar los músculos y desarrollar el potencial de movimiento que favorezca la salud.



¿Qué tienes que hacer?

- Llena tu ficha de inscripción digital en: <https://bit.ly/ftra23-1>
- Asiste puntualmente a tus clases.



Fecha de inscripción

- Hasta el 16 de septiembre de 2022 (Cupo limitado).



Horario

- Lunes y jueves de 13:30 a 15:00 h
- Clase muestra: lunes 29 de agosto (registro previo)



Responsable

- Lic. Diana Laura Olvera Pérez



Modalidad presencial



Contacto

- 5487 1300 ext. 1845, 1837, 1838 y 1871
- dora.gomez@uic.edu.mx
- culturauic@uic.edu.mx