



## Taller de Yoga



**Destinatarios:** jóvenes de 16 a 35 años.  
**Fechas:** los lunes del 17 de octubre al 19 de diciembre (salvo 5 de diciembre).  
**Horario:** de 19h. a 21h.  
**Inscripciones:** desde el 20 de septiembre (a partir de las 17h.) hasta completar plazas o el comienzo de la actividad.

## Taller de Ritmos Latinos



**Destinatarios:** jóvenes de 12 a 35 años.  
**Fechas:** jueves del 20 de octubre al 22 de diciembre.  
**Horario:** de 19h. a 20:30h.  
**Inscripciones:** desde el 20 de septiembre (a partir de las 17h.) hasta completar plazas o el comienzo de la actividad.

Síguenos en:



608039682



**+info e inscripciones** Casa de la Juventud.

C/ Planeta Venus, 5. Tranvía: Venus Sur.

Tel.: 91 202 47 35 - [juventud@ayuntamientoparla.es](mailto:juventud@ayuntamientoparla.es) - [www.ayuntamientoparla.es](http://www.ayuntamientoparla.es)  
[casadelajuventudaytoparla.blogspot.com](http://casadelajuventudaytoparla.blogspot.com)

## Taller de Yoga

Este taller te permitirá conocer una disciplina milenaria para el cuidado de la salud física y mental, y te proporcionará la posibilidad de crear equilibrio y armonía en tu cuerpo y en tu vida.

### En este taller:

- Realizaremos la práctica de posturas, que en yoga se llaman asanas, adaptándolas a las posibilidades de cada uno.
- Exploraremos la relajación a través de la respiración, una técnica que podrás utilizar después en tu día a día.
- Trabajaremos la precisión y el alineamiento de las posturas, para una buena corrección postural.

### Lo que la práctica de yoga puede aportarte:

- Es una excelente forma de aliviar el estrés y las tensiones que acumulamos y que nos pasan factura tanto a nivel físico como mental.
- Las asanas, combinadas con una respiración adecuada, equilibra el sistema nervioso, mejora la circulación sanguínea, ralentiza el ritmo cardíaco y relaja los músculos.
- Incrementa la fuerza muscular y la flexibilidad.

Material a aportar por el participante:

- Esterilla y manta, ladrillo y cinturón de yoga.

**Destinatarios:** jóvenes de 16 a 35 años.

**Fechas:** los lunes del 17 de octubre al 19 de diciembre (salvo 5 de diciembre).

**Horario:** de 19h. a 21h.

**Nº horas:** 18.

**Nº plazas:** 20.

**Inscripciones:** desde el 20 de septiembre (a partir de las 17h.) hasta completar plazas o el comienzo de la actividad.

## Taller de Ritmos Latinos

El taller se basa en el aprendizaje de mecanismos y recursos para la mejor comprensión de nuestro ritmo y repasar algunos de los distintos ritmos caribeños:

- El merengue
- La salsa
- La bachata
- La kizomba

Aprenderás a llevar el ritmo (mantener los pasos "a tempo"), coordinación con la pareja (dirigir, dejarse llevar, el lenguaje del cuerpo...) y a mover tu cuerpo con sutileza y estilo.

**Destinatarios:** jóvenes de 12 a 35 años.

**Fechas:** los jueves del 20 de octubre al 22 de diciembre (salvo jueves 27 de octubre y 8 de diciembre).

**Horario:** de 19h. a 20:30h.

**Nº horas:** 12.

**Nº plazas:** 20.

**Inscripciones:** desde el 20 de septiembre (a partir de las 17h.) hasta completar plazas o el comienzo de la actividad.

### Normas de inscripción y asistencia para los cursos de la programación de otoño:

- Las inscripciones se realizarán de manera presencial en la Casa de la Juventud, por orden de llegada.
- Cada persona solo podrá rellenar una inscripción, podrá inscribirse a sí mismo u a otra persona, pero solo una inscripción por persona.
- Cada persona podrá inscribirse a un máximo de dos acciones formativas por cada programación, salvo excepciones (preguntar en la Casa de la Juventud).
- Para que la inscripción tenga validez es necesario tener el carné de la Casa de la Juventud o en su defecto hacérselo antes del comienzo de la actividad. Para evitar largas esperas, recomendamos hacerse el carné antes del primer día de la inscripción.
- Tendrán prioridad las personas residentes en Parla y pertenecientes al rango de edad establecido en los folletos. No obstante se abrirán tres listas de reserva por orden de prioridad: 1º los jóvenes que atendiendo a los criterios anteriormente citados queden fuera por sobrepasar el número de plazas, 2º las personas residentes en el municipio con edades superiores a las establecidas (en cuyo caso el orden se establecerá por proximidad al rango de edad establecida, no por orden de llegada), 3º personas que residen fuera del municipio (en este caso, tendrán prioridad los jóvenes cuyas edades estén dentro del rango marcado).
- Las personas que vayan a realizar la inscripción y permanezcan guardando turno en horas previas a la realización de la misma serán los responsables de su organización, en ningún caso será responsabilidad de la Concejalía de Juventud.
- Las bajas serán cubiertas por el listado de reserva, siempre y cuando aún no se hayan impartido el 20% de las horas del curso (salvo aquellos en los que la inscripción permanezca abierta a lo largo de todo el curso o taller).
- En caso de que una vez comenzado el taller haya alguna baja sin comunicación a la Concejalía de Juventud o los participantes incumplan el horario establecido, se valorará la posibilidad de que esa persona no se pueda inscribir en las acciones formativas de la próxima programación estacional.
- Certificados: todos los participantes recibirán al finalizar el curso o taller un certificado avalando la formación recibida. Para poder obtener dicho certificado es imprescindible asistir como mínimo al 80% de las horas y cumplir con el horario establecido.

**Casa de la Juventud.**

C/ Planeta Venus, 5. Tranvía: Venus Sur. Tel.: 91 202 47 35 - juventud@ayuntamientoparla.es

www.ayuntamientoparla.es

casadelajuventudaytoparla.blogspot.com