



# YOGA

Instituto de Capacitación Empresarial de Chile, IDECH



## DIRIGIDO A:

Mujeres, Hombres, Niños, Niñas, Embarazadas, Adulto, Adulto Mayor, Área de Salud, Área Cosmética, Jefas de Hogar, Microempresarios, Emprendedores y Público en General

## ORIENTADO A:

Aprendizaje práctico sobre los aspectos del conocimiento y el autocontrol del cuerpo humano, como mejora de la calidad de vida ..

## MÓDULO

**Módulo 1:** Respiración

**Módulo 2:** Asanas (Posturas elementales)

**Módulo 3:** Alimentación

**Módulo 4:** Autocontrol

Fechas, Horarios, Costos y Promociones  
<http://www.idech.cl>

## MATRICULAS E INCRIPCIONES

Nataniel Cox 47, Oficina 81, Metro Moneda  
Consultas e Informaciones: [info@idech.cl](mailto:info@idech.cl)  
Email: [institutoidech@gmail.com](mailto:institutoidech@gmail.com)  
Fono: 22 569 07 98; 22 70404 75

## INCLUYE:

- Manual
- Coffe Break
- Actividades Prácticas
- CD

## DESCUENTOS:

- Alumno de IDECH : 5%
- Contado : 5%