



COMISIÓN MUJER Y ESPELEOLOGÍA
FEDERACIÓN ANDALUZA DE ESPELEOLOGÍA



TÉCNICAS CORPORALES APLICADAS AL DEPORTE

Málaga, 10 de marzo de 2018

9:30-11:30h. “Yoga” por **Ruth Arranz**, Socióloga, profesora de yoga básico y yoga terapéutico.

- * Técnicas de respiración.
- * Asanas (posturas de yoga).
- * Técnicas de relajación.
- * Técnicas de meditación.

12:00-13:00h. “Entrenamiento específico para la práctica de la Espeleología”, por **Fátima García**, Técnico deportiva, deportista de Alto Rendimiento desde 2010, Campeona de Europa en TPV, Campeona de España de TPV.....

13:30-14.30h. “Mitos y realidades en nutrición” por **Sandra Rubio**, Dietista Clínico y Deportivo, especialista Universitario en Alimentación Deportiva.

ORGANIZA:

Comisión Mujer y Espeleología de la FAE colaboran el Conservatorio de Danza “Pepa Flores”.

Destinado: A cualquier espeleóloga o mujer deportista.

Plazas limitadas.

Inscripciones: hasta el 8 de marzo o completar aforo.

Precios de inscripción:

Federadas: 5,00 € **No federadas:** 15,00 €

Inscripciones en este enlace: <https://goo.gl/forms/c3buZeCYaVIMVt3q1>

- Complimentar Ficha de Inscripción en el enlace de arriba. Realizar el ingreso correspondiente en la cta. cte. de la F.A.E. número ES37-2103-2030-40-0030012922 de UNICAJA o ES29 0182 5918 43 0201652841 de BBVA