

## YOGA (eusk.)

### Jarduera

Erlaxaziorako gorputz eta buru-kontrola lantzen dituen jardueraren oinarritzko teknikak ikasteko tailerra.

### Deskribapena

Yoga, gizakiak izpiritu-kontzientzia garatzen saiatzeko baliatzen duen jarduera da. Buru zein gorputz lanketarako tekniken multzo bat da, zeinei esker organismoaren energia eremu osoa garatu, harmonizatu eta garbitu, horrekin osasun hobea, lasaitasun egoera, buru-sosegua eta gogoarekiko kontrol handiagoa lortuz.

### Helburuak

- Yoga praktikatzeko tresnak eta baliabide teknikoak gureganatu.
- Metodologia sistematiko baten bidez gizakiaren potentziala garatu, zaindu elikatu eta mantendu.
- Pertsonaren lau arloak zaindu: fisikoa, mentala, emozionala eta izpirituala.
- Parte-hartze herrikoirako guneak sustatzea.

### Nori zuzendua

Helduak.

### Ikasleak eraman beharreko materiala

Arropa eroso, esterila, manta txikia eta kuxina.

### Oharrak

- Ikasle guztiek beharrezko neurriak hartu beharko dituzte COVID-19 gaixotasuna hedatzeko arriskurik ez sortzeko, bai eta arrisku horiekiko esposizioa bera saihesteko ere. Agintariek eta Donostia Kulturak ezarritako segurtasun eta higiene neurriak jarraitu beharko dira.
- Prokultura Gipuzkoa S. I.-ko irakasleen eskutik.
- Matrikularen zenbatekoan ez da ikastaroko materiala sartzen, eta ikastaroa egin bitartean behar izan daitezkeen bestelako materialak ikastaroko ikasleek emango dituzte. Ikastaro batzuetan, Donostia Kulturak hasierako oinarritzko materiala jarri ahal izango du.