

YOGA (euskera)

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 baitaitekeen, horrekin osoasun hobea, lasaitasun egoera, burusosegua 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 sustatu.
- hiritarren kulturmina asetzea

Nori zuzendua

Helduak

Ikasleak eraman beharreko materiala

Arropa eroso, esterilla eta manta.