

## YOGA

### Actividad

Aprender técnicas básicas de esta disciplina que trabaja el control corporal y mental para la relajación.

### Descripción

El Yoga es una disciplina mediante la cual la persona se esfuerza en el desarrollo de la conciencia espiritual. Es un conjunto de prácticas físico-mentales, gracias a las cuales se puede armonizar, purificar y desarrollar todo el campo de energías del organismo físico, produciendo con ello mejor salud, tranquilidad, serenidad mental y una capacidad mayor de control de la mente.

### Objetivos

- Facilitar herramientas y recursos técnicos para la práctica del yoga.
- Cuidar, nutrir, mantener y desarrollar el potencial del ser humano con una metodología sistemática.
- Cuidar los cuatro aspectos de la persona: físico, mental, emocional y espiritual.
- Crear espacios de participación ciudadana.
- Satisfacer las inquietudes culturales de los ciudadanos/as.

### Dirigido

Público adulto.

### Material a cargo del alumno/a

Ropa cómoda, esterillas y manta.

### Imparte: profesorado de El Taller Kultura