

YOGA

Jarduera

Erlaxazioa eta adimen kontrola lantzen dituen diziiplina honen oinarrizko teknikak ikasi.

Deskribapena

Yoga gizakiak izpiritu-kontzientzia garatzen saiatzeko baliatzen duen jarduera da. Buru zein gorputz lanketarako tekniken multzoa da, zeinei esker organismoaren energia eremu osoa garatu, harmonizatu eta garbitu baitaitekeen, 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 sustatu.
- Hiritarren kultur-nahiei erantzun.

Nori zuzendua

Helduak

Ikasleak eraman beharreko materiala

Arropa eroso, esterilla eta manta.

Ei Taller Kulturako irakasleekin