

## YOGA (AURRERATUA)

### Jarduera

Hastapen-mailaren ezagutzetan sakontzea.

### 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 daitekeen. Horrela, osasun hobea, lasaitasun egoera, buru-sosegua eta gogoarekiko kontrol handiagoa lortuz. Behin diziplina honi buruzko lehenengo maila ikasita, bigarren honetan hartan ikasitako tekniketari sakonduko dugu.

### Helburuak

- Lehen mailako yoga egiteko tresnak eta baliabide teknikoak aberastea
- Gizakiaren potentziala zaintzea, elikatzea, mantentzea eta garatzea, metodologia sistemiko batekin.
- Lau alderdiak (fisikoa, mentala, emozionala eta espiritual) zaintzen sakontzea.
- Parte-hartze herrikoirako guneak sustatzea.

### Nori zuzendua

Helduak.

### Ikasleak eraman beharreko materiala

Arropa eroso, esterila, manta txikia eta kuxina. Pertsona bakoitzak bere proiekturako behar duen material espezifikoa eramango du, eta ezingo da Kultur Etxean utzi.

Prokulturrako irakasleen eskutik.