

YOGA (EUSK.)

Jarduera

Erlaxaziorako gorputz eta buru-kontrola lantzen dituen jardueraren oinarriko 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 daiteke. Horrela, 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.

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.