

YOGA (CAST.)

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 una mejor salud, un estado de tranquilidad, una serenidad mental y una capacidad mayor de control de la mente.

Objetivos

- Facilitar unas 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 : físico, mental, emocional y espiritual de la persona.
- Crear espacios de participación ciudadana.

Dirigido a

Adultos.

Material que deberá llevar el alumnado

Ropa cómoda, esterilla, cojín y manta pequeña. Cada persona llevará el material específico necesario para su proyecto y no se podrá depositar en el Centro Cultural.

Impartido por profesores de Prokultura.