

ESTIRAMIENTOS Y EDUCACIÓN POSTURAL

Actividad

Curso de educación postural por medio de técnicas de estiramiento.

Descripción

Para cuidar nuestro cuerpo es imprescindible conocerlo. Esta será la base del curso que proponemos. Aprenderemos a adoptar posturas correctas, atendiendo a la comodidad y, sobre todo, a la mejora de las funcionalidades de nuestro organismo.

Trabajaremos las posturas mediante técnicas de estiramiento. A través de ellas, trataremos de mejorar la calidad del funcionamiento de nuestro cuerpo, destensando sus estructuras, ampliando la flexibilidad y el arco articular o ayudando a la motilidad abdominal.

Se trata de una actividad adecuada a cualquier persona, apta para aquellas que sufran ciertos dolores de espalda, que sean tendentes a la rigidez o que arrastren algunas lesiones deportivas. Pero también para las que únicamente busquen una manera de mejorar su calidad de vida.

Objetivos

- Conocer mejor el propio cuerpo.
- Aprender a mantener una buena postura corporal.
- Trabajar técnicas de estiramiento.
- Cuidar las funcionalidades del organismo.
- Mejorar nuestra calidad de vida y forma física.
- Crear espacios de participación ciudadana.
- Satisfacer las inquietudes culturales de los ciudadanos/as.

Programa

1er Trimestre

- Higiene postural. Principios básicos.
- Ejercicios de respiración.
- Ejercicios de estiramientos y flexibilidad.
- Relajación. Base fundamental.

2º Trimestre

- Higiene postural: reeducación postural.
- Ejercicios de respiración.
- Ejercicios de estiramientos y movimiento.
- Relajación.

3er Trimestre

- Higiene postural.
- Ejercicios de respiración.
- Ejercicios de estiramientos y tonificación.

- Relajación profunda

Profesor/a

- Equipo de profesores/as de Prokultura.

Dirigido a

Público adulto.

Material que ha de llevar el alumnado

Ropa y calzado apropiados, banda elástica, pelota pequeña y esterilla.