

## YOGUILATES

### Actividad

Aprendizaje de la fusión de las técnicas del Yoga y Pilates.

### Descripción

El Yogilates es un sistema que integra el Yoga y el Pilates. Desarrolla el control de nuestro cuerpo, aumenta la flexibilidad, tonifica los músculos y desbloquea las articulaciones. Con la respiración del yoga nos deshacemos del estrés, la ansiedad y mejoramos nuestro estado anímico. En este taller daremos a conocer el beneficio de esta fusión de técnicas.

### Objetivos

- Aprender algunos recursos para la aplicación de esta técnica.
- Aplicar una metodología sistemática de cómo cuidar, nutrir, mantener y desarrollar nuestro propio potencial espiritual.
- Crear espacios de participación ciudadana.

### Programa

#### 1er Trimestre

- **Toma de contacto**
  - Comenzaremos con unas posturas (Asanas) sencillas, para calentar el organismo y evitar lesiones.
  - Conectar con la respiración (Pranayama).
  - Fijar puntos de concentración.
- **La importancia de los pies en la práctica**
  - Construir los Asanas (posturas) desde nuestra base.
  - Ejercicios de movilización de las articulaciones de los tobillos, rodillas y caderas.
  - Secuencias completas trabajando todo el tren inferior del cuerpo.
  - Pranayama (respiración) y meditaciones sencillas.

#### 2º Trimestre

- **¿Le ponemos atención a las caderas?**
  - Focalizar el trabajo en las caderas.
  - Atención plena en la parte central del cuerpo.
  - Fuerza, flexibilidad y movimiento en esta zona, hace que la energía (Prana) pueda fluir sin ninguna interrupción.
  - Secuencias con variaciones.
  - Pranayama (respiración) y meditación.

- **Amor propio**
  - La compasión, el respeto y la aceptación de todo lo que representa el camino del auto conocimiento.
  - Secuencias para que el cuerpo se expanda y se reconcilie con nosotros/as.
  - Pranayama (respiración) y meditación.
- **Tus sensaciones te dicen más de lo que piensas**
  - Nuestra práctica nos va a aportar vitalidad, armonía, equilibrio y nos ayuda a eliminar toxinas.
  - Especial hincapié en SYURYA NAMASKAR A (Saludo al Sol) con diversas variantes.
  - Practicaremos Asanas de equilibrio, que nos ayudarán con la concentración.
  - Pranayama (respiración) y meditación.

### 3er Trimestre

- **Somos únicos/as**
  - Profundizaremos en el todo el trabajo realizado, disfrutando de nuestro cuerpo, de las sensaciones, del AHORA...
  - Pranayama (respiración) y meditación.

### Profesor/a

- Equipo de profesores/as de Prokultura.

### Dirigido a

- Adultos.

### Material que ha de llevar el alumnado

- Ropa y calzado apropiados.