

YOGA (EUSK.)

Jarduera

Erlaxaziorako gorputz eta buru-kontrola lantzen dituen jardueraren oinarriko teknikak ikasteko tailerra.

Deskribapena

Yogaren bidez, pertsonak kontzientzia espirituala garatzeko ahalegina egiten du. Praktika-mentalen multzo bat da, eta horiei esker harmonizatu, purifikatu eta garatu daiteke organismo fisikoaren energia-eremu osoa. Hala, osasun hobea, lasaitasun-egoera, buru-lasaitasuna eta adimena kontrolatzeko gaitasun handiagoa sortzen dira.

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 sustatzea.

Programa

1. Hiruhilekoa.

- Pranayama (Arnasketa teknika).
- Beroketa.
- Asana/postura serie ezberdinak dinamikoan.
- Asana estatikoak.
- Bukaerako erlaxazioa edo meditazioa.

2. Hiruhilekoa

- Pranayama II.
- Beroketa II.
- Asana serieak dinamikoan II.
- Asana estatikoak II.
- Bukaerako erlaxazioa edo meditazioa II.

3. Hiruhilekoa

- Pranayama III.
- Beroketa III.
- Asana serieak dinamikoan III.
- Asana estatikoak III.
- Erlaxazioa edo meditazioa III.

Irakaslea

- Prokulturako irakasle taldea.

Nori zuzendua

Helduak.

Ikasleak eraman beharreko materiala

Arropa eta oinetako egokiak.