

## YOGA (11-13)

### Jarduera

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

### Deskribapena

Yoga haurren hazkuntzarako lagungarria da oso. Yogaren bidez haurrek arnasketa eta erlaxazioa landuko dute. Aldi berean estresa, liskar egoerak, kontzentrazio-falta eta antzeko egoerei aurre egiteko baliagarria izango den praktika da. Yogak etorkizunean oreka fisiko nahiz mentala lortzeko bidea irekiko die.

### 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

#### Hiruhilekoa

- Gelditzen ikasi... entzuteko
- Mantren eta mudren bitartez gure agur pertsonala sortu.
- Oihaneko animalien Asanak
- Gure altxor sekretua: pranayama
- Erlaxazioaren jolasa, oihanean.
- Entzuten ikasi...Harritzeko
- Itsasoko animalien asanak
- Pranayama jolasak
- Erlaxazio jolasa, Itsasoan.
- Harritzen ikasi...sortzeko
- Basamortuko animalien Asanak
- Pranayamak magia egin dezake
- Erlaxazio jolasak basamortuan

### Irakaslea

- Prokulturako irakasle taldea

## **Nori zuzendua**

Gazteak (11-13)

## **Ikasleak eraman beharreko materiala**

Arropa eroso, esterila, manta txikia eta kuxina.