

## YOGA

### 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.

### Programa

#### 1er Trimestre

- Pranayama (Técnicas respiratorias)
- Serie de asanas en movimiento
- Serie de asanas estáticas
- Relajación o Meditación a modo de cierre

#### 2º Trimestre

- Pranayama II
- Serie de asanas en movimiento II
- Serie de asanas estática II
- Relajación o meditación II

#### 3er Trimestre

- Pranayama III
- Serie de posturas en movimiento III
- Serie de asanas estáticas III
- Relajación o meditación III

### **Profesor/a**

- Equipo de profesores/as de procultura.

### **Dirigido a**

Adultos.

### **Material que ha de llevar el alumnado**

Ropa cómoda, esterilla, cojín y manta pequeña.