

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 el hombre 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.

Dirigido a

Adultos.

Material que ha de llevar el alumnado

Ropa cómoda, esterilla, cojín y manta pequeña.

Nota:

Las personas cursillistas deberán adoptar las medidas necesarias para evitar la generación de riesgos de propagación de la enfermedad COVID-19, así como la propia exposición a dichos riesgos. Se respetarán las normas de seguridad e higiene establecidas por las autoridades y Donostia Kultura.

Impartido por el profesorado de Prokultura.