

## YOGA

### Jarduera

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

### Deskribapena

Yoga, gizakiak izpiritu-kontzientzia garatzen saiatzeko baliatzen duen jarduera da. Buru zein gorputz lanketarako tekniken multzo bat da, zeinei esker organismoaren energia eremu osoa garatu, harmonizatu eta garbitu, horrekin osasun hobea, lasaitasun egoera, buru-sosegua eta gogoarekiko kontrol handiagoa lortuz.

### 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
- Postura estatikoak
- Bulaerako erlaxazioa edo meditazioa

#### 2. Hiruhilekoa

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

#### 3. Hiruhilekoa

- Pranayama III
- Beroketa III
- Postura serieak dinamikoan III
- Postura estatikoak III

- Erlaxazioa edo meditazioa III

### **Irakaslea**

- Prokulturako irakasle taldea.

### **Nori zuzendua**

Helduak.

### **Ikasleak eraman beharreko materiala**

Arropa eroso, esterila, manta txikia eta kuxina.