

YOGA

Actividad

Aprender técnicas básicas de esta disciplina que trabaja el control corporal y mental para la relajación.

Descripción

El Yoga es una disciplina dirigida al 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 así mejor salud, tranquilidad, mayor 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

Profesorado

- Profesorado de Prokultura.

Dirigido a

Adultos.

Material que ha de llevar el alumnado

Ropa cómoda, esterilla, cojín y manta pequeña.