

YOGA

CONTENIDOS DEL CURSO

- Los ejercicios de Yoga, se combinan con ejercicios de cadenas musculares.
- Técnicas de respiración (tumbadas boca arriba, sentadas).
- Ejercicios de relajación y estiramientos (Asanas) y ejercicios de respiración basados en las disciplina del Hata Yoga. (tumbadas boca arriba, boca abajo, de lado, sentadas, de pie, de rodillas).
- Relajación (tumbadas).

OBJETIVOS PRINCIPALES DEL CURSO

- Diferenciar entre los estados de tensión y relax.
- Aprender a conocer el cuerpo físico, emocional y mental.
- Adquirir un fortalecimiento, elasticidad, tonificación de músculos, tendones y articulaciones.
- Mejorar la elasticidad corporal.
- Desarrollar la atención y la concentración.
- Adquirir técnicas de relajación del sistema nervioso y locomotor.
- Asumir la responsabilidad del bienestar físico, emocional y mental.
- Aprender a respirar adecuadamente.
- Aprender a estirarse conociendo los límites de cada persona y aceptar los mismos.
- Aprender a escuchar al cuerpo, a valorarse.
- Compartir experiencias y empatía en un ambiente acogedor y agradable.