

YOGA PARA TOD@S

Contenidos:

- Relajación (Relajación acostada. Silencio interior y quietud del cuerpo)
- Respiración consciente
- Rondas de preparación- apertura.
- Ronda de purificación (kriyas).
- Meditación.
- Suryanamaskar. (Saludo al sol adaptado, clásico, en pie).
- Surianmaskar a la luna.
- Âsanas. Entre la que destacamos; la pinza, sarvangasana y sus variantes, el pez, el guerrero, la cobra, el saltamontes.
- Postura de equilibrio.
- Ejercicio de armonización.
- Prácticas de Meditación.

Objetivos:

- Fomentar el cuidado de nuestra salud, desarrollando la percepción de las sensaciones corporales.
- Respetar los propios límites durante la práctica.
- Practicar seri de âsanas, que ayudan a mejorar la elasticidad, fuerza y resistencia física, acompañados siempre de un estado de atención mental.
- Mejorar la calidad de la respiración, (conciencia del movimiento respiratorio durante la inspiración -expiración y sus sensaciones.
- Desarrollar la capacidad de estar atentos a la respiración en la vida cotidiana.
- Establecer un estado anímico relajado.
- Mejorar la coordinación del cuerpo.

Duración del curso/taller:

9 meses (inicio: 5 de octubre de 2021; final: 30 de junio de 2022)

Días/horario:

Martes y jueves de 9:30 a 11:00 horas.

Se imparte en:

Usos múltiples La Guitarrilla – Urbanización La Guitarrilla, nº 22.

Material que debe llevar el/la usuario/a:

Esterilla, cojín de meditación y toalla de playa.

Imparte el monitor: Miguel Ángel Falcón Santana.