

## **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 20:00 a 21:30 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.