

# YOGA

## Descripción

El yoga es toda una filosofía de vida, es una ciencia que mediante una serie de técnicas posturales, respiratorias y de relajación nos ayuda a equilibrar y normalizar nuestro cuerpo y nuestra mente, fomentando una actitud consciente y despierta ante la vida. La enseñanza básica que se impartirá incluye técnicas de trabajo corporal mediante posturas (asanas), técnicas de control muscular, relajación y meditación. Al final conseguirás el conocimiento y técnicas necesarias para ganar salud, paz interior y armonía, y te sentirás más dueño de tu cuerpo y de tu propia vida.

## Objetivos

- \* Alcanzar un estado de psicofisiología en el que prime el equilibrio y la armonía entre cuerpo y mente.
- \* Conseguir una correcta técnica de control respiratorio.
- \* Establecer unos buenos hábitos alimenticios.
- \* Crear un hábito de ejercicio físico equilibrado practicando las posturas yóguicas.
- \* Desarrollar técnicas yóguicas de relajación para conseguir un profundo descanso.
- \* Alcanzar una actitud mental positiva que mejore nuestra autoestima.



## Contenidos de la actividad



- Tonificación
- Cardiovascular
- Relajación
- Música
- Flexibilidad



## Recomendaciones

1. Los objetivos sólo se podrán conseguir íntegramente si se es constante en la actividad.
2. Es recomendable para todo tipo de personas, de cualquier edad y condición física.
3. No es necesario ningún equipamiento especial, tan sólo ropa deportiva o cómoda.
4. Es importante el clima que se cree en el grupo, hay que acudir con una actitud positiva y abierta a nuevas propuestas.

Días y horas	Monitor/a	Lugar
M-J 20.30-21.30	Javier Corcuera	Aula/Sala