



PERIODO: PRIMER SEMESTRE DE 2021 (DEL 23 DE ENERO AL 19 DE JUNIO DE 2021)

Título del taller, curso y/o actividad:	YOGA
Descripción:	<p>Práctica Psico-física.</p> <p>Conjunto de técnicas de consciencia corporal, de respeto al cuerpo y consciencia de los flujos respiratorios. Pranayama.</p> <p>La práctica del yoga abarca todos los aspectos de la vida, es el sese de las fluctuaciones de la mente.</p>
Objetivos:	<p>1.- Fomentar el hábito deportivo diario, enseñando a nuestr@s alumn@s a convertirse en personas activas que sepan relacionar el trinomio deporte-salud-bienestar.</p> <p>3.- Ofrecer una alternativa de ocio que se convierta en un entretenimiento sano y saludable, es decir, estimular la práctica del deporte en el/la alumn@ como una alternativa saludable y sana dentro de su tiempo libre.</p> <p>4.- Evitar el sedentarismo que puede provocar la falta de motivación o las dificultades para la práctica deportiva tradicional de nuestr@s jóvenes ante la situación epidemiológica actual.</p>
Contenidos:	<p>1.- Trabajar con la práctica del Hatha Yoga (yoga físico) el cuidado y desarrollo del cuerpo desde la vivencia de sus ritmos interiores.</p> <p>2.- Ayudar a l@s alumn@s con cada Asana (postura) a que puedan satisfacer sus necesidades legítimas de respirar, estirarse, comprimirse, expandirse, movilizarse, inmovilizarse, flexibilizarse, relajarse, tonificarse, afirmarse y expresarse.</p> <p>3.- Con la práctica de Pranayama, purificar el cuerpo físico y el cuerpo energético, equilibrar los flujos de las energía vital y mental, incrementar el nivel de energía (Prana).</p> <p>4.- Ejercitar la parte psicocomportamental con técnicas de visualización: Yoga Nidra y realizar alguna ficha con preguntas exploradoras que les permitan reconocer diferentes actitudes y limitaciones</p>
Duración curso:	1 sesión semanal, 1'5 horas por sesión. Sábados de 10:30 a 12:00
Requisitos por parte del alumnado:	Material: Esterilla de yoga, ladrillo o zafu y un cinturón.
Modalidad de acceso a las sesiones:	Presencial en zona de la Playa del Postiguet, en las pérgolas de madera (cercasas al Xiringuito Postiguet).
Cómo inscribirse:	INSCRIPCIÓN ONLINE CENTRO 14
Ratio del curso:	10/12 alumn@s
Monitor/a del taller:	Yanet Molero Irigoyen
Entidad organizadora:	RACING PLAYA SAN JUAN C.D.