

OFERTA ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA EL CENTRO 14

PERIODO: TERCER TRIMESTRE DE 2021 (DEL 01 DE JULIO AL 30 DE SEPTIEMBRE DE 2021)

<b>Título del taller, curso y/o actividad:</b>	YOGA
<b>Descripción:</b>	<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>
<b>Objetivos:</b>	<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>
<b>Contenidos:</b>	<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>
<b>Duración curso:</b>	1 sesión semanal, 1'5 horas por sesión. Viernes de 19:45 a 21:15
<b>Requisitos por parte del alumnado:</b>	Compromiso con la práctica Material: Esterilla de yoga, ladrillo o zafu y un cinturón.
<b>Modalidad de acceso a las sesiones:</b>	Presencial en las carpas de madera de la Playa del Postiguet
<b>Cómo inscribirse:</b>	INSCRIPCIÓN ONLINE CENTRO 14
<b>Ratio del curso:</b>	10/12 alumn@s
<b>Monitor/a del taller:</b>	Yanet Molero Irigoyen
<b>Entidad organizadora:</b>	RACING PLAYA SAN JUAN C.D.