



## OFERTA ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA EL CENTRO 14

PERIODO: CUARTO TRIMESTRE DE 2021 (DEL 02 DE OCTUBRE AL 18 DE DICIEMBRE DE 2021)

<b>Título del taller, curso y/o actividad:</b>	YOGA
<b>Descripción:</b>	Práctica Psico-física. Conjunto de técnicas de consciencia corporal, de respeto al cuerpo y consciencia de los flujos respiratorios. Pranayama. La práctica del yoga abarca todos los aspectos de la vida, es el sese de las fluctuaciones de la mente.
<b>Objetivos:</b>	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.  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.  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.
<b>Contenidos:</b>	1.- Trabajar con la práctica del Hatha Yoga (yoga físico) el cuidado y desarrollo del cuerpo desde la vivencia de sus ritmos interiores.  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.  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).  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
<b>Horario:</b>	1 sesión semanal, 1'5 horas por sesión. Sábados de 10:00 a 11:30
<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 pérgolas de madera de la Playa del Postiguet
<b>Cómo inscribirse:</b>	INSCRIPCIÓN ONLINE CENTRO 14
<b>Ratio del curso:</b>	15 alumn@s
<b>Monitor/a del taller:</b>	YANET MOLERO IRIGOYEN
<b>Sesiones:</b>	Total, 11 sesiones, distribuidas en los SÁBADOS: Octubre: 2, 16, 23 y 30. Noviembre: 6, 13, 20 y 27. Diciembre: 4, 11 y 18.
<b>Entidad organizadora:</b>	RACING PLAYA SAN JUAN C.D.