

OFERTA ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA EL CENTRO 14

PERIODO: TERCER TRIMESTRE DE 2022 (DEL 04 AL 30 DE JULIO DE 2022)

Título del taller, curso y/o actividad:	YOGA
Descripción:	<p>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.</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>2.-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>3.-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:	2 sesiones semanales, 1 horas por sesión. Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 horas.
Requisitos por parte del alumnado:	Compromiso con la práctica Material: Esterilla de yoga, ladrillo o zafú y un cinturón.
Modalidad de acceso a las sesiones:	Presencial en Parque Monte Tossal.
Cómo inscribirse:	INSCRIPCIÓN ONLINE CENTRO 14
Ratio del curso:	10 alumn@s
Monitor/a del taller:	Yanet Molero Irigoyen
Entidad organizadora:	RACING PLAYA SAN JUAN C.D.