

YOGA PARA TOD@S

Contenidos:

- **Relajación** (Relajación acostada. Silencio interior y quietud del cuerpo)
- **Respiración consciente.**
- **Rondas de preparación- apertura.**
- **Ronda de purificación (kriyas).**
- **Meditación.**
- **Surya namaskar.** (Saludo al sol adaptado, clásico, en pie).
- **Surya namaskar a la luna.**
- **Âsanas.** Entre la que destacamos; la pinza, Sarvangasana y sus variantes, el pez, el guerrero, la cobra, el saltamontes.
- **Postura de equilibrio.**
- **Ejercicio de armonización.**
- **Prácticas de Meditación.**

Objetivos:

- Fomentar el cuidado de nuestra salud desarrollando la percepción de las sensaciones corporales.
- Respetar los propios límites durante la práctica.
- Practicar series de âsanas, que ayudan a mejorar la elasticidad, fuerza y resistencia física, acompañados siempre de un estado de atención mental.
- Mejorar la calidad de la respiración, (conciencia del movimiento respiratorio durante la inspiración-espiración y sus sensaciones).
- Desarrollar la capacidad de estar atentos a la respiración en la vida cotidiana.
- Establecer un estado anímico relajado.
- Mejorar la coordinación del cuerpo.

Duración del curso/taller:

6 meses (inicio: 1 de febrero 2024; final: 30 de julio 2024)

Días/horario:

Martes y jueves de 09:30 a 11:00 horas.

Se imparte en:

Universidad Popular de Arucas – UUMM San Francisco Javier.

Material que debe llevar el/la usuario/a:

Esterilla, cojín de meditación y toalla de playa.

Imparte el profesor: Miguel Ángel Falcón Santana.