YOGA PILATES

Contenidos:

- Metodología y ejecución de la Técnica Pilates.
- Conocimiento de los diferentes asanas de Yoga.
- Control respiratorio y Powerhouse de Pilates.
- Pranayamas: la respiración como conducto a la sanación interior.
- La fusión de ambas disciplinas y sus beneficios. Yoga pilates.
- Técnicas básicas de automasaje y meditación guiada.
- Adaptaciones y correcciones posturales para patologías cervicales, dorsales, lumbalgias, rodillas....
- Yoga pilates como filosofía de vida. Salud y bienestar.

Objetivos:

- Conocer las diferentes técnicas respiratorias (pranayamas) del Yoga y su aplicación a la vida diaria
- Adentrar al alumno en los diferentes asanas del Hatha Yoga y los beneficios que conlleva la práctica
- Aprender los ejercicios del repertorio del método Pilates básico e intermedio adaptados a la patología que cada usuario presente.
- Mejorar la calidad de vida y el bienestar personal del alumno tanto con la actividad física como la interacción social,
- Utilizar diferentes elementos propios de Pilates para avanzar en las diferentes sesiones.

Duración del curso/taller:

9 meses (inicio: 14 de octubre 2021; final: 30 de junio 2022)

Días/horario:

Martes y jueves de 18:00 a 18:50 horas.

Se imparte en:

Local Socio-Cultural Vega de San Mateo – C/. Del Agua s/n - Vega de San Mateo

Material que debe llevar el/la usuario/a:

Esterilla.

Imparte la monitora: Yaiza Minerva Castellano Rocha.