

## **YOGA PILATES I**

---

### **Contenidos:**

- Introducción al método Pilates y sus diferentes aparatos.
- Respiración torácica e intercostal. Aplicación al suelo pélvico.
- El trabajo del power house.
- Asanas y pranayamas del Hatha y vinyasa yoga.
- Meditación guiada y secuencias de saludo al sol.
- Metodología Pilates en nivel básico -medio. Secuencias básicas de ejercicios tanto funcional como de control.
- Pilates rehabilitador aplicado a las patologías y dolencias de este rango de población.

### **Objetivos:**

- Introducir al alumno en la metodología y principios de Pilates y sus correctos ejercicios con control - fluidez.
- Aprender diferentes técnicas de respiración y meditación autoguiada.
- Practicar el saludo al sol cara A – B. Variaciones y asanas en secuencia.
- Rehabilitar y aliviar las dolencias de espalda, cervical, lumbalgias, etc.
- Mejorar las habilidades físicas básicas como la flexibilidad, el equilibrio...
- Trabajar el bienestar emocional y físico del grupo de manera individual como colectiva.
- Aplicar las secuencias de ejercicios de Pilates con material auxiliar.

### **Duración del curso/taller:**

10 meses (inicio: 03 de septiembre 2024; final: 26 de junio 2025)

### **Días/horario:**

Martes y jueves de 17:00 a 18:00 horas.

### **Se imparte en:**

Universidad Popular de San Mateo – Local Socio-Cultural Vega de San Mateo

### **Material que debe llevar el/la usuario/a:**

Esterilla, y Fitball (opcional).

**Imparte el curso/taller:** Yaiza Minerva Castellano Rocha  
(Club Deportivo Alltau)