



FICHA TECNICA YOGA



Título de la actividad	Curso de yoga
¿Qué es el Yoga?	El yoga es una disciplina que armoniza el cuerpo, la mente y el alma, a través de posturas (o asanas), una correcta respiración y la meditación. Su práctica está recomendada para personas de todas las edades. Tan solo hay que adaptar las posturas a la fuerza y movilidad de las personas mayores
Beneficios del Yoga	<p>Físicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aumenta la flexibilidad. • Mejora el equilibrio • Mantiene la masa muscular e incrementa la fuerza • Mejora la respiración • Corrige malas posturas • Mejora la circulación <p>Psicológico y emocional</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mejora la memoria y la agilidad mental • Reduce el estrés y mejora el estado de ánimo • Mejora el sueño y reduce el insomnio • Potencia las relaciones sociales
Contenido del curso	<ol style="list-style-type: none"> 1. iniciación del Yoga <ul style="list-style-type: none"> Semana 1: conciencia corporal Semana 2: secuencia en el suelo Semana 3: espalda recta y estiramientos Semana 4: encuentra tu equilibrio 2. Estilos de Yoga <ul style="list-style-type: none"> Semana 5 : Vinyasa Semana 6: Yin yoga Semana 7: Kundalin Semana 8: Ashtanga Semana 9: Hatha yoga



FICHA TECNICA YOGA



Descripción	<p>En cada clase se ira descubriendo, progresivamente, como armonizar la respiración (Pranayamas) con los movimientos y las (Asanas) o posturas de Yoga de un modo fluido y agradable a la vez que metódica, finalizando en cada sesión con una relajación guida.</p> <p>Cada postura de Yoga le aportara a la persona mayor firmeza y elasticidad a los músculos, además de conservar en buen funcionamiento los órganos internos y de manera simultánea logra la quietud y relajación de la mente.</p>
Materiales	<ul style="list-style-type: none">• Espacio amplio y con buena ventilación• Equipo musical•
Evaluación	<p>La persona mayor deberá asistir como mínimo al 75% de las clases para recibir su certificado del curso</p>