



YOGA SUAVE

Actividad de sala-suelo



NIÑOS
ADULTOS
MAYORES

DESCRIPCIÓN

Actividad de intensidad baja-moderada. El yoga es toda una filosofía de vida, es una ciencia que mediante una serie de técnicas posturales, respiratorias y de relajación nos ayuda a equilibrar y normalizar nuestro cuerpo y nuestra mente, fomentando una actitud consciente y despierta ante la vida.

La enseñanza básica que se impartirá incluye técnicas de trabajo corporal mediante posturas (asanas), técnicas de control muscular, relajación y meditación.

Al tratarse de una actividad SUAVE (intensidad baja-moderada y orientada principalmente a **personas mayores de 65 años y/o personas de menor edad con limitaciones y/o patologías físicas que no les permitan realizar actividad física de intensidad moderada-alta**) se evitarán posturas yóguicas complicadas y el trabajo postural y de control muscular será más relajado.



Tonificación
Cardiovascular
Relajación
Música
Flexibilidad



L-X 11.00-12.15 h.
M-J 11.00-12.15 h.

Iranzu Sanz
Iranzu Sanz



Casa Cultura

OBJETIVOS

- Trabajar para conseguir un cuerpo más elástico, más resistente y más EQUILIBRADO.
- Alcanzar un estado psíquico y fisiológico en el que prime el equilibrio y la armonía entre cuerpo y mente.
- Eleva la estabilidad emocional, el tono vital y prevenir así diferentes trastornos físicos y psíquicos.
- Crear un hábito de ejercicio físico equilibrado practicando las posturas yóguicas adecuadas a la condición física y edad de los participantes.
- Desarrollar técnicas yóguicas de relajación para conseguir un profundo descanso y un estado de sosiego generalizado.
- Alcanzar una actitud mental positiva que mejore nuestra autoestima y mejore nuestras relaciones sociales.

RECOMENDACIONES

1. Es importante acudir al médico antes de comenzar a practicar Yoga Suave para informarle y que autorice nuestra participación.
2. Es una actividad muy recomendable para las personas mayores o aquellas que buscan un trabajo más suave ya que no requiere gran condición física y pueden realizarlo todas las personas.
3. No es necesario ningún equipamiento especial, tan sólo ropa deportiva o cómoda. Se aconseja acudir a clase con una pequeña manta.
4. Se aconseja prudencia y cautela en la práctica del Yoga, no sobrepasar nuestros propios límites individuales.
5. Hay que acudir a las clases con una actitud positiva y abierta a nuevas propuestas para así disfrutar del Yoga y de los/as compañeros/as y monitor/a al máximo.