



# YOGA SUABEA

## Gela-lur jarduera



### DESKRIBAPENA

**Intentsitate baxu-ertaineko jarduera.** Yoga bizi filosofia bat da, arnasketa, erlaxazio eta jarrera-tekniken bidez, gure gorputza eta adimena orekatzeko eta normalizatzeko laguntzen gaituen zientzia da, bizitzaren aurrean jarrera konziente eta bizkorra sustatuz.

Jardueraren oinarritzko irakaskuntza, gorputz-lana teknikak jarrera eta "asanas"-en bidez eta kontrol muskularra, erlaxazioa eta meditazioa lantzeko tekniken bidez lortuko da.

Jarduerarekin osasuna, barne-bakea, harmonia eta gure gorputzaren eta bizitzaren jabeak izatea lortuko dugu.

Jarduera LASAI batenez (intentsitate baxu-ertainekoa eta 65 urte baino gehiagoko pertsonentzat edo/eta edozein muga edo/eta patologia fisiko eta intentsitate ertain-altuko jarduera fisikoak egitea ezin duten adin gutxiagoko pertsonentzat zuzendua dagoenez) jarrera yogiko konplexuak ekidituko dira eta kontrol muskularraren jarrerazko lana erlaxatuagoa izango da.



Tonifikazioa	● ● ● ● ●
Kardiobaskularra	● ● ● ● ●
Erlaxazioa	● ● ● ● ●
Musika	● ● ● ● ●
Malgutasuna	● ● ● ● ●



Al-Az 11.00-12.15      Iranzu Sanz  
Ar-Og 11.00-12.15      Iranzu Sanz



Kultur Etxean

### HELBURUAK

- Gorputz elastikoagoa, erresistenteagoa eta OREKATUAGOA lortzeko lan egin.
- Egoera psikiko eta fisiologiko bat lortu non gorputzaren eta adimenaren arteko oreka eta harmonia nagusitzen den
- Desoreka fisiko eta psikikoak ekiditzeko egonkortasun emozionala eta bizi-tonoa igo,
- Ariketa fisiko orekatu baten ohitura sortu adinara eta egoera fisikora egokitzen diren jarrera yogiko desberdinak praktikatuz.
- Atsedean sakon bat eta lasaitasun egoera orokor bat lortzeko erlaxaziozko teknika yogikoak garatu.
- Jarrera-mental positibo bat lortu gure autoestima eta gure harreman sozialak hobetzeko.

### GOMENDIOAK

1. Yoga Lasai hasi baino lehen medikuarengana joatea oso garrantzitsua da informatzeko eta honek gure parte-hartzea baimentzeko.
2. Edonork egin dezake, baina egoera fisiko on bat behar ez denez pertsona zaharrentzako oso gomendagarria da.
3. Ez da ekipamendu berezirik behar, bakarrik kirol arropa edo eroso den bat. Klasera manta txiki bat eramatea gomendatzen da.
4. Yoga praktikatzerakoan zuhurtzia aholkatzen da, bakoitzaren muga individualak ez gaitzeko. 5. Klaseetara jarrera positiboarekin eta proposamen berrietara irekia etorri behar da Yogaz eta klasekide eta monitoreaz disfrutatzen.