



# YOGA

## Actividad de sala-suelo



NIÑOS  
ADULTOS  
MAYORES

### DESCRIPCIÓN

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 y el presente.

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

Con la actividad conseguiremos el conocimiento y técnicas necesarias para ganar salud, paz interior y armonía, y sentirnos más dueños/as de nuestro cuerpo y de nuestra propia vida.

### 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.
- Elevar la estabilidad emocional, el tono vital y prevenir así diferentes trastornos físicos y psíquicos ya que relaja el sistema nervioso, fortalece el sistema inmunológico y alivia la depresión, el estrés, la ansiedad, la angustia
- Crear un hábito de ejercicio físico equilibrado practicando las posturas yóguicas adecuadas a la condición física y edad de los participantes mejorando así el estado de salud general.
- 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 comunicar al monitor/a de cualquier limitación o lesión existente para que adapte los ejercicios a las necesidades de cada alumno/a y evitemos lesiones.
- 2.- Es una actividad dirigida a todo tipo de personas y cada uno/a podrá alcanzar muy diferentes objetivos en función de sus expectativas y necesidades: bien sea como trabajo físico, o para dormir mejor, o para tratar la ansiedad, etc.
- 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. Ir sintiendo poco a poco sin exigirnos por encima de nuestras posibilidades.
- 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.



Tonificación  
Cardiovascular  
Relajación  
Música  
Flexibilidad



- (1) L-X 9.45-11.00 h. Iranzu Sanz
- (2) M-J 9.45-11.00 h. Iranzu Sanz
- (3) L-X 19.00-20.15 h. Verónica Galar
- (4) L-X 20.15-21.15 h. Verónica Galar



- (1,2) Casa Cultura
- (3,4) Ermitaberri