



NOMBRE DEL TALLER: BODYMIND	
HORARIO: * Lunes y Miércoles de 09:30 a 11:00 h	NIVEL: Iniciación
LUGAR DE REALIZACIÓN: C.C. PILAR MIRÓ	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS: <ul style="list-style-type: none">- Cuidar y entrenar nuestro cuerpo y nuestra mente desde el autoconocimiento y desarrollo personal.- Descubrir diversas posibilidades de movimiento que nos ayuden a trabajar con nuestras limitaciones y a valorar y aumentar nuestras capacidades.- Crear hábitos y rutinas diarias para aumentar nuestro bienestar.- Conocer y trabajar nuestra respiración con diferentes técnicas.- Aprender a realizar movimientos y estiramientos que nos ayuden a sentirnos mejor.- Reducir nuestro nivel de estrés y ansiedad.	
METODOLOGÍA: <ul style="list-style-type: none">- La clase cuenta con un calentamiento previo basado en ejercicios respiratorios, técnicas de observación y concentración. También combinamos o variamos esto con calentamientos generales a través de ejercicios de movilidad suave y dinámicas de grupo. Después realizamos una serie de ejercicios que van de menos a más intensidad y que hacemos siempre pensando en que todo el grupo pueda realizarlos, dando diferentes opciones de adaptación o progresión. La fase final se dedica a hacer estiramientos, masajes y técnicas de relajación y meditación.	
¿QUÉ VAMOS A APRENDER/MEJORAR?: <ul style="list-style-type: none">- Es un taller para cualquier persona que quiera ejercitar su cuerpo de una forma amable, saludable y consciente, desde el autoconocimiento y la observación mental y corporal. Especialmente indicado para aquellas personas que busquen una actividad que se adapte a sus necesidades (sobrepeso, limitaciones articulares y musculares, procesos de estrés, etc...)	
¿Qué realizamos? <ul style="list-style-type: none">- Ejercicios de Pilates y Yoga adaptados.- Secuencias y coreografías basadas en las dos disciplinas anteriores a un ritmo suave y controlado.- Ejercicios funcionales y posturales.- Estiramientos.- Mindfulness.- Relajación.- Masajes.	
INDUMENTARIA PROPUESTA: <ul style="list-style-type: none">- Ropa deportiva y cómoda que permita realizar todo tipo de movimientos. La actividad se realiza descalzas normalmente, aunque en ocasiones se pueden necesitar zapatillas deportivas. Se recomienda no llevar anillos, pulseras o collares.	
MATERIAL QUE SE PUEDE NECESITAR DURANTE EL CURSO: <ul style="list-style-type: none">- Calcetines antideslizantes, toalla para colocar encima de la colchoneta y una botella de agua pequeña por si necesitamos hidratarnos durante la sesión.	
MATERIAL QUE EL CENTRO DEBE PROPORCIONAR: <ul style="list-style-type: none">- El centro dispone de colchonetas y diversos materiales (fitball, rulo, cintas elásticas, pelotas pequeñas, pesas y picas).	