



<b>NOMBRE DEL TALLER:</b> YOGA	
<b>HORARIO:</b> * Martes y Jueves de 9:30 a 11:00 h * Viernes de 17:00 a 19:00 h	<b>NIVEL:</b> Iniciación
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN:</b> C.C. PILAR MIRÓ	
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Enseñar al alumnado los conceptos básicos de lo que es yoga, su filosofía y la aplicación en la vida diaria.</li><li>– Conseguir que el alumnado amplíe su conciencia individual a una más colectiva.</li><li>– Lograr que el alumnado comprenda la importancia fundamental de la coordinación de la respiración y el movimiento en la práctica de yoga.</li><li>– Avanzar en el aprendizaje desde las posturas básicas del yoga a las más complejas, corrigiendo su postura y lograr paso a paso una mayor flexibilidad y salud del alumnado.</li><li>– Demostrar al alumnado de una manera práctica, la importancia de un instructor en el aprendizaje de yoga.</li></ul>	
<b>METODOLOGÍA:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– <b>ASHTANGA YOGA</b> tiene su propia metodología, que consiste en la repetición de una serie de posturas preestablecidas por su creador; avanzando de manera individual según el aprendizaje de cada uno de los alumnos.</li><li>– Se utilizará la explicación visual de las posturas por parte de la instructora, la práctica inmediata por parte del alumno y la corrección por parte de la instructora a cada uno de los alumnos de manera individual.</li><li>– Se facilitará al alumnado un blog realizado por la instructora, para aquellos alumnos que desean profundizar en el estudio del yoga y su práctica en su vida diaria.</li></ul>	
<b>¿QUÉ VAMOS A APRENDER/MEJORAR?:</b> <p>Una breve explicación de conceptos fundamentales del yoga:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Prana.</li><li>– Nadis.</li><li>– Bhandas.</li><li>– Chakras.</li><li>– Capas energéticas.</li><li>– El poder del pensamiento positivo, etc...</li><li>– Surya Namaskar (saludo al Sol) como calentamiento.</li><li>– Su variación A.</li><li>– Su variación B.</li><li>– Saludo a Luna.</li><li>– Primera serie Asthanga Yoga.</li><li>– Yoga Chiktsa</li><li>– Adaptación de cada una de las posturas de la serie, de acuerdo a las necesidades individuales del alumnado.</li></ul>	
<b>INDUMENTARIA PROPUESTA:</b>	



- *Pantalones de algodón o licra.*
- *Camiseta de manga corta.*
- *Medias o calcetines antideslizantes.*

**MATERIAL QUE SE PUEDE NECESITAR DURANTE EL CURSO:**

- *Esterilla antideslizante.*
- *Bloque de yoga.*
- *Cinturón para yoga.*

**MATERIAL QUE EL CENTRO DEBE PROPORCIONAR:**

- *Esterillas antideslizantes.*
- *Bloque de yoga.*
- *Cinturón para yoga.*
- *Sillas.*