

# Programa curso de yoga 2019

## Fundación El Carmen

### Pamela Bravo Cristi.

---

#### **Objetivo:**

Enseñar la importancia de estar en equilibrio y tomar conciencia de las partes del cuerpo al conectarse con ellas a través de ejercitarlo y hacer un trabajo completo de concentración, respiración, coordinación lograr equilibrio de cuerpo mente y alma.

#### **Objetivos del Taller :**

Entregar a los alumnos principios técnicos básicos fundamentales de dominio corporal, respiración y concentración, para una correcta ejecución de los ejercicios.

Para así llegar al objetivo de la práctica, que es mantenerse sano, en armonía y mantener un estado de felicidad continuo.

#### **Dirigido a:**

Todo tipo de personas.

#### **Beneficio:**

Aprender a conocer como reconectarse con su cuerpo, mente, y alma, para así permanecer en armonía y salud, tomando conciencia y conectándose a través del trabajo de movimientos, asanas, concentración, respiración, coordinación y meditación. Una vez aprendido esto se llega a obtener el gran beneficio de mantenerse sano, en armonía y mantener un estado de felicidad continuo.

**A continuación está el programa del curso, indicándose el contenido de cada clase.**

|   |   |
|---|---|
| 1 | Presentación e introducción al yoga.<br>Evaluación y conocimiento de grupo. |
|---|---|

|    |  |
|----|--|
|    | Calentamiento, practica física, practica de respiración y relajación, despedida.(1)  |
| 2  | Concentración y técnicas de respiración y relajación.<br>Calentamiento, practica física, practica de respiración y relajación, despedida.(2)   |
| 3  | Posturas, asanas.<br>Calentamiento, practica física, practica de respiración y relajación, despedida.(3)   |
| 4  | Desarrollo de características esenciales, como encontrar calma, tener paciencia, determinación, tolerancia, autoestima y perseverancia.<br>Calentamiento, practica física, practica de respiración y relajación, despedida.(4) |
| 5  | Circuitos de ejercicios con asanas y respiración pánica.<br>Calentamiento, practica física, practica de respiración y relajación, despedida.(5)  |
| 6  | Técnicas de apoyo para evitar Alzheimer<br>Calentamiento, practica física, practica de respiración y relajación, despedida.(6)   |
| 7  | Técnicas de apoyo para reactivar hemisferios del cerebro, estimulación de la memoria y de memoria física.<br>Calentamiento, practica física, practica de respiración y relajación, despedida.(7)                               |
| 8  | Técnicas de respiración específicas para distintos fines de sanación .<br>Calentamiento, practica física, practica de respiración y relajación, despedida.(8)  |
| 9  | Conocimiento de los centros energéticos<br>Calentamiento, practica física, practica de respiración y relajación, despedida.(9)   |
| 10 | Ejercicios para alinear y neutralizar puntos energéticos<br>Calentamiento, practica física, practica de respiración y relajación, despedida.(10)   |
| 11 | Liberación de energía estancada<br>Calentamiento, practica física, practica de respiración y relajación, despedida.(11)  |
| 12 | Interacción con otras terapias y culturas a fines como la China.<br>Calentamiento, practica física, practica de respiración y relajación, despedida.(12)   |
| 13 | Posturas para sanar dolencias corporales, reducir dolores físicos<br>Relajación y meditación.  |

|    |   |
|----|---|
|    | Calentamiento, practica física, practica de respiración y relajación, despedida.(13)  |
| 14 | <p>Se utilizaran implementos como balones, bandas o ladrillos de yoga.</p> <p>Calentamiento, practica física, practica de respiración y relajación, despedida.(14)</p> <p><b>COMO OPCIONES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>A- Se utilizara material que la fundación pudiese ofrecer.</li><li>B- El usuario muchas veces tiene alguno de los implementos requeridos.</li><li>C- En caso de no contar con las opciones anteriores, por mi parte apporto yo el material)</li></ul> |