

CUIDADO FÍSICO Y  
EMOCIONAL ESTIRAMIENTOS, FLEXIBILIDAD E  
HIGIENE POSTURAL

15€

Duración: 9 h. (3 sesiones) Horario: viernes de 18:00 a 21:00 h.  
(inicio 08/03/2024)

Lugar: Auditorio

Monitor/a: Maria Dolores García

En este curso aprenderemos sobre cómo nuestras emociones afectan nuestro cuerpo a lo largo de nuestra vida y eso se traduce en ciertos bloqueos físicos, dolencias e incluso enfermedades más serias...

Cada sesión estará basada en la practica de técnicas del yoga Hatha Tradicional, Iyengar, Acroyoga, Yin Yoga y Restaurativo.

Estos ejercicios te ayudarán a conocer mejor tu cuerpo y a saber como mejorar en tu practica a través de la conciencia emocional y la meditación en la postura.

A lo largo de cada sesión practicaremos ejercicios de forma individual o en pareja, usando la pared, cuerdas o ladrillos de yoga etc

Estás secuencias de ejercicios te ayudaran a desbloquear tu cuerpo a nivel reumático, digestivo y energético, además de mejorar tu flexibilidad y saber cómo alinear tu cuerpo en cada postura.

#### Semana 1

- Que tipo de emociones afectan la apertura de caderas y rodillas, dolencias más comunes en las rodillas.
- Flexibilidad | Rodillas y Caderas
- Ejercicios para fortalecer y mejorar la flexibilidad de Rodillas y Caderas
- Alineación correcta para ejecutar cada postura.
- Yin Yoga el yoga de las emociones

#### Semana 2

- Beneficios de las torsiones y los equilibrios
- Diferentes tipos de torsiones y equilibrios y su explicación emocional.
- Flexibilidad | Torsiones y equilibrios
- Ejercicios de torsiones y como mejorar la flexibilidad.
- Alineación correcta para ejecutar cada postura.
- Yin Yoga elemento Agua

#### Semana 3

- Estiramientos para de espalda, hombros y cervicales.

- Ejercicios para abrir los hombros y el pecho.
- Alineación correcta para ejecutar cada postura.
  
- Yin Yoga Fuego y Madera