

Gimnasias Suaves. 50 HORAS

Gimnasia suave: los ejercicios que te ayudan a conectar cuerpo y mente

Objetivos:

Ejecutar, dirigir y dinamizar actividades con gimnasias suaves en grupo, a partir de la determinación inicial y periódica de las características, necesidades y expectativas de los componentes de dicho grupo.

Contenidos:

1. CONCEPTOS BÁSICOS.

- 1.1. Características.
- 1.2. El bienestar psíquico y físico.
- 1.3. Resistencia al estrés.
- 1.4. Equilibrio y armonía.
- 1.5. Respiración.
- 1.6. Corrección de posturas.
- 1.7. Tono muscular.
- 1.8. Flexibilidad.