

YOGA PARA EDUCAR NUESTRA MENTE. 28 HORAS.

OBJETIVO

- Reconocer y diferenciar el significado de meditación y relajación y sus distintos objetivos.
- Lograr poner en práctica y permanecer en los distintos estados mentales de meditación y relajación.
- Conocer y poner en práctica distintos pranayamas y asanas, y ver como se relacionan entre sí.
- Ser capaz de practicar una karana (secuencia de movimientos) con su respectivo pranayama (respiración).
- Adquirir una mayor conciencia corporal y mental a través de la meditación, pranayama y asanas, y a su vez poder reconocer cuando comienzan puntos de estrés y poderlos manejar.

CONTENIDO

- Relajación y Meditación: Definición y diferencias entre sí.
- Tipos de meditación para practicar dependiendo de la necesidad.
- Asanas: Que son y como practicarlas adecuadamente para aliviar el estrés.
- Nueve tipos de pranayama (respiración): Definición y usos.
- Estados mentales: ¿Que son? y como reconocerlos.
- Que es el estrés y como se maneja.