

Taller de Yoga. Deportes

→ **DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:** El taller de yoga está orientado a la realización de diversas posturas físicas, cuyo objetivo fundamental es lograr un completo estado de relajación y bienestar, además dichos ejercicios generan beneficios como, por ejemplo, serenidad física y mental. De esta forma, los alumnos y las alumnas que practiquen esta disciplina pueden tomar conciencia de su propio cuerpo, sus emociones y sus sentimientos. Las clases cuentan con una metodología dirigida básicamente a ofrecer a los alumnos técnicas posturales, de relajación y control de la ansiedad para que les ayude en el proceso escolar. Por tanto, se busca desarrollar ejercicios físicos, de tal forma que los alumnos y las alumnas obtengan beneficios relacionados a la respiración y la concentración, tan necesarios en la etapa académica. Las posturas son sencillas y lúdicas, acompañadas de una respiración dinámica y controlada, logrando clase a clase un ambiente cálido, cómodo y respetuoso. Los tres vértices que se trabajan son la concentración, respiración y relajación.

→ **TEMPORALIZACIÓN:** Sesiones de 1 hora de duración.

→ **RECURSOS MATERIALES Y DIDÁCTICOS:** Ropa adecuada de yoga, colchonetas-esterilla

→ **DESTINATARIOS:** Alumnado infantil, primaria y ESO

PRESUPUESTO: A consultar según número de grupos. Mínimo 1 hora de duración por grupo.

