

## YOGA Y MOVIMIENTOS

### OBJETIVO GENERAL

El taller enseña a los y a las participantes técnicas de conciencia corporal (respiraciones, ejercicios físicos) y de manejo mental (meditaciones en movimiento), simples y fáciles de usar en el cotidiano, para reconocer el estado de su cuerpo y ser capaces de quietar un dolor, una tensión o un síntoma y generar una sensación de bienestar.

### OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Mejorar la postura y movilizar la columna para ayudar a disminuir malestares de la espalda
- Flexibilizar el cuerpo y soltar tensiones
- Aumentar la autoconsciencia corporal y la identificación de tensiones
- Mejorar el potencial de pensamiento para una mayor claridad mental
- Desarrollar la mente neutral (meditativa) y la capacidad para enfocar la energía
- Sensibilizar a la práctica cotidiana de las técnicas de autocuidado enseñadas

### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- Círculo de bienvenida en el cual los y las participantes se presentan y expresan como se encuentran, desde lo físico, mental y emocional. Luego, se presentan los objetivos del taller y técnicas expuestas en el taller, enfocando en la importancia de la práctica cotidiana de aquellas herramientas.
- Práctica de yoga, comenzando con ejercicios de Pranayama (respiración) y de meditación para aumentar la relajación y la concientización del presente, luego se realizan Asanas (ejercicios físicos) para terminar con Savasana (relajación final).
- Círculo para compartir y verbalizar la experiencia y se les pide a los y las participantes realizar una última conexión consigo mismo/a para ver si notan algún cambio, físico, mental y/o emocional, comparado a como se sentían al principio del taller,
- Se cierra el taller con un último espacio para expresar e integrar sus reflexiones y aprendizajes.

### METODOLOGIA

El taller consiste en proponer una experiencia personal y grupal desde una metodología vivencial y práctica, sostenida por aportes teóricos en término de salud y autocuidado. La actividad integra un conjunto de herramientas para desarrollar la conciencia corporal: técnicas de respiración, de relajación, de enfoque de la atención, de meditación y ejercicios físicos. El taller incluye un círculo de bienvenida y un círculo final que permite compartir la vivencia e integrar la experiencia, desde el autoconocimiento y autocuidado.

### IMPARTE

Olaya Guzmán , Naturópata, Profesora de Yoga Kundalini