



YOGA Y MOVIMIENTOS

OBJETIVO GENERAL

Desarrollar la conciencia corporal y el bienestar integral mediante técnicas de respiración, movimiento y meditación, que permitan reconocer y regular tensiones físicas y mentales en la vida cotidiana.

CONTENIDOS

- Conciencia corporal: reconocimiento del estado físico, mental y emocional.
- Respiración consciente (pranayama): regulación del sistema nervioso y aumento de la presencia.
- Movimiento y postura: ejercicios para movilizar la columna, mejorar la postura y disminuir tensiones.
- Flexibilidad y liberación corporal: técnicas para soltar rigidez y favorecer el bienestar físico.
- Meditación en movimiento: desarrollo de la atención y la claridad mental.
- Relajación profunda (savasana): integración corporal y descanso consciente.
- Autocuidado cotidiano: incorporación de prácticas simples para el bienestar diario.

METODOLOGÍA

Taller vivencial y práctico, centrado en la experiencia corporal y la aplicación de herramientas de autocuidado.

Incluye ejercicios de respiración (pranayama), posturas físicas (asanas), meditación y relajación, complementados con espacios de reflexión individual y grupal.

El taller se estructura en cinco momentos: apertura, marco teórico, experiencia práctica, integración y reflexión individual y grupal, y cierre con compromiso. Esta secuencia permite abrir y cerrar los procesos de manera contenida, favoreciendo la integración de las vivencias, los aprendizajes y los procesos personales y grupales.

ELABORADA POR

Olaya Guzmán

Naturópata y profesora de Yoga Kundalini, con experiencia en bienestar integral, conciencia corporal y prácticas de autocuidado.