

Propuesta para un taller de 9 meses de duración de Hatha Yoga.

El Hatha Yoga es una rama clásica del yoga que existe desde



hace miles de años. Su práctica promueve el equilibrio entre el cuerpo y la mente, mejorando la condición física y expandiendo la conciencia.

Instructora acreditada: Estrella Encinas

Introducción

La presente propuesta tiene como objetivo ofrecer al municipio un programa de formación en Hatha Yoga.

El Hatha yoga es una rama clásica del yoga, practicada desde hace siglos. Esta práctica milenaria se enfoca en combinar posturas físicas o asanas, técnicas de respiración o pranayama y meditación.

Se ha demostrado que una rutina de yoga tiene numerosos beneficios para la salud física y mental.

Beneficios del Hatha Yoga

- **Fortalecimiento y Flexibilidad:** Se incrementa la fuerza y flexibilidad en todo el cuerpo.
- **Mejora de la Postura:** Enfatiza el alineamiento y equilibrio, previniendo dolores y molestias.
- **Reducción del Estrés:** La respiración y meditación calman la mente, mejorando la calidad del sueño.
- **Desintoxicación:** Estimula órganos internos para eliminar toxinas.
- **Mejora de la Concentración:** Requiere enfoque mental en el momento presente.
- **Equilibrio Hormonal:** Asanas influyen positivamente en las glándulas endocrinas.
- **Salud Cardiovascular:** Ayuda a disminuir la presión arterial y mejorar la circulación.
- Promueve el **equilibrio mente y cuerpo** al trabajar simultáneamente la respiración y el movimiento.
- Promociona la **salud mental:** Ayuda a expandir la conciencia.

La práctica del yoga se convierte en una herramienta invaluable para mejorar la calidad de vida de los ciudadanos. Además, es una herramienta eficaz para la promoción de la salud.

Las clases de yoga mejoran la cohesión social, las personas que participan en los talleres de yoga crean un gran sentido de comunidad.

Objetivos del taller

- Promover el bienestar emocional y la salud mental de las personas participantes.
- Mejora la flexibilidad, la fuerza y la resistencia.
- Ayudar a mejorar los hábitos respiratorios, lo que repercute en la salud física.
- Fomentar la conexión cuerpo-mente-espiritualidad.

Logros individuales

Según las investigaciones, una práctica continuada y frecuente de Yoga.

Físicos:

- Aumentar la flexibilidad, fuerza y equilibrio.
- Mejorar la postura corporal y prevenir lesiones.
- Reducir el estrés y la tensión muscular.
- Aumenta la energía y la vitalidad.
- Favorece la coordinación y el equilibrio.

Mentales:

- Desarrollar la concentración y la atención plena.
- Fomentar la calma y la relajación.
- Aumentar la autoestima y la confianza en uno mismo.

Emocionales:

- Gestionar las emociones de manera más efectiva.
- Promover el bienestar emocional y la salud mental.

Destinatarios

No se requiere conocimiento ni práctica previa.

Este taller está **dirigido a toda la población**, sin límite de edad ni condición física. Pues las prácticas se adaptarán a las necesidades y capacidades de cada persona inscrita, creando un ambiente inclusivo y seguro.

Duración y frecuencia

Se propone una duración de 9 meses, adaptándose al calendario municipal.

Con una frecuencia de **2 clases semanales** y una duración de 60 minutos para los niveles básicos y de 75 minutos para los niveles más intermedios.

Sería ideal poder diferenciar niveles agrupando en las mismas sesiones aquellas personas sin conocimiento previo de yoga y en otras sesiones diferentes agrupar a quienes ya practicaron yoga alguna vez.

Metodología

Se utilizará un enfoque holístico, combinando la **práctica física** con aclaraciones teóricas que ayuden al entendimiento y la profundización de la práctica del yoga. Las clases serán dinámicas y variadas.

Recursos necesarios

Para poder realizar adecuadamente este taller se necesitaría un lugar diáfano, espacioso, ventilado y aclimatado.

Esterillas para cada persona participante, bloques de yoga (al menos 2 por participante), cinturón de yoga, 2 mantas de yoga por participante y sillas plegables para auxiliar posturas, una manta ligera por participante.

Deseable 1 bolster por participante.



Propuesta económica

60 €/mes por persona inscrita.

Clases sueltas 10€/clase.