



PROGRAMA YOGA

El tiempo de la práctica es de 1 hora.

SEMANA 1:

Durante la primera semana se realizarán posturas de Activación con Surya Namaskar (saludo al Sol) realizado de una forma simple dependiendo del estado físico del grupo, entre otras asanas. Para que el alumno fortalezca su cuerpo.

SEMANA 2:

Durante la segunda semana se realizarán posturas de extensión de tronco fortaleciendo columna y activando su cuerpo.

SEMANA 3:

Durante la tercera semana se realizan posturas de inclinación lateral de columna, activando órganos internos.

SEMANA 4:

Durante la cuarta semana se realizarán posturas de torsión de columna. Para trabajar los órganos internos, mejorar la digestión, circulación, eliminar toxinas, etc.

SEMANA 5:

Durante la quinta se realizarán posturas de flexión de tronco y columna activando órganos internos. Para ir flexibilizando el cuerpo e interiorizar la mente y dar un paso al reencuentro de nuestro ser Interno.

SEMANA 6:

Durante la sexta semana se realizarán posturas restaurativas (Invertidas). Para que el cuerpo, mente y espíritu se recupere, renovando células, tejidos y órganos. e interiorizarnos para reencontrarnos con nosotros y nuestro Maestro Interno.

Terminando el ciclo de seis semanas, comenzamos con el ciclo nuevamente. Así trabajamos nuestro cuerpo, mente y espíritu completamente logrando el equilibrio. Esto unido es "Yoga".

En caso de ser una vez por semana el ciclo durará 12 semanas.

