



Módulo Movimiento humano
Curso: Yoga armonía y equilibrio
Facilitador: Juan Martín Obando Moya

I. Descripción general del curso

El curso trata de la práctica de ejercicios (asanas) en mayor porcentaje (90%) y un 10% aproximadamente en teoría. Tanto la práctica como la teoría con enfoques principalmente del: -Hatha Yoga, -Hara Yoga, -Yoga Terapéutica, Yoga meditación, Yoga relajación.

II. Contenidos del curso

Hatha Yoga:

- Posturas
- Administración de la respiración.

Hara Yoga:

- Posturas para fortalecer la zona abdominal.

Yoga Terapéutica:

- Ejercicios restaurativos para la salud.

Yoga meditación:

- Aplicación de técnicas de meditación y concentración.

Yoga Relajación:

- Aplicación de técnicas de relajación.

Yoga cinco elementos.