



PROGRAMA:

# Yoga. Técnicas para aumentar la vitalidad

con **Leandro Cunha**

PREINSCRIBITE ➤ haciendo [CLICK AQUÍ](#)

HORARIO: Lunes 16 a 17.30 hs.

COMIENZO: Lunes 6 de junio

MODALIDAD: Presencial

## FUNDAMENTACIÓN

—

La meta de la práctica de yoga es el autoconocimiento. Al transitar ese camino a través de las técnicas propuestas, mejora la salud, se aprovecha mejor la capacidad pulmonar, aumenta la vitalidad, manejando mejor el estrés y fortaleciendo el sistema inmunológico y la concentración.

## METODOLOGÍA

—

Empiezo enseñando técnicas de limpieza orgánica, luego secuencias de técnicas corporales con distintas variantes según los participantes, trabajando el aumento de la flexibilidad, el equilibrio y la fuerza, y al mismo tiempo estimulando la reeducación respiratoria (que es el mayor tiempo). Continúa con una técnica de relajación, usando mentalizaciones, y finalizamos con concentración y meditación.

## OBJETIVOS

- 
- Se busca, en primer lugar, ampliar la conciencia corporal, trabajar la respiración y aumentar la concentración.
  - En segundo lugar, generar ese extra de energía que potencie las capacidades sensoriales del practicante y estimule su realización personal.
  - Siempre el objetivo es conocerse más y descubrir algo nuevo de si mismxs.

## REQUISITOS

—

Mat de yoga

**Cupo:** 15

**Duración:** junio a diciembre.