



SEMINARIO YOGA, MEDITACIÓN Y ARTETERAPIA



CONTENIDO TEMÁTICO

Sesión 1: CUIDANDO MI POSTURA

- Identificación de constitución, física y mental, alineación y simetría de posturas básicas, manejo de la respiración y pasos para meditar.

Sesión 3: CON LOS PIES EN LA TIERRA Y EL CORAZÓN EN LO ALTO

- Meditación en mensajes de armonización interior.
- Efecto de las posturas de pie y flexiones para la salud, manejo de props para profundizar y sostener las posturas.
- Arteterapia enfocada en emociones positivas y negativas.

Sesión 5: GANAMOS SALUD AL RESPIRAR

- Yoga de la risa.
- Efecto de las posturas de cintura escapular para la salud, manejo de props para apertura de pecho y posturas simétricas y asimétricas.
- Meditación en la respiración.

Sesión 2: EFECTOS DEL YOGA, CONECTANDO MENTE CUERPO Y ESPÍRITU

- Entendimiento del ¿cómo se genera el cambio en cuerpo, mente, emoción a través de la práctica del yoga?
- Alineación de posturas de pie y equilibrio.
- Aprendiendo a meditar en el alimento.

Sesión 4: ALEGRÍA Y FORTALECIMIENTO

- Meditación en activa en danza terapia.
- Efecto de las posturas sentadas y torsiones para la salud, alienación a través del uso de los props.
- Meditación en la luz y relajación final.

Sesión 6: ATENCIÓN Y MEMORIA - YOGA RESTAURATIVO

- Importancia de trabajar diariamente la atención y memoria.
- Efecto de las posturas restaurativas para la salud, manejo de props para profundizar y sostener las posturas.
- Meditación en mándalas.

Sesión 7: ESPALDA Y MASAJES

- Meditación en la respiración.
- Efecto de las posturas para descansar la espalda.
- Masajes y activación de puntos energéticos.

Sesión 8: CONECTANDO CON EL ALMA E INTEGRANDO BIENESTAR

- Cantos de sanación y refuerzo de las diferentes posturas vistas para realizar sesión en casa.
- Yoga nidra para un bienestar pleno.