

YOGA, MEDITACIÓN Y AROMATERAPIA PARA EL BIENESTAR DE LA PERSONA MAYOR



CONTENIDO TEMÁTICO

Sesión 1.

LA CONCIENCIA AMPLIA DEL CUERPO.

En la primera parte de esta sesión se realizarán pequeños movimientos de diagnóstico para reconocer nuestros límites y nuestro potencial de mejora en el movimiento y nuestra postura.

Se darán a conocer las recomendaciones para la práctica, se trabajará alineación de postura inicial de pie, sentado, acostado, como levantarse y recoger objetos, posturas de descanso, también se explicará el manejo de la respiración, durante la práctica.

Primer acercamiento al mundo de los aromas.

Se explicará la importancia de la meditación y se darán los primeros pasos para meditar y practicaremos la meditación de Anclaje.

Sesión 2.

LA CLAVE ES LA RESPIRACIÓN.

El énfasis en esta sesión está en mejorar la calidad de nuestra conciencia al respirar, utilizaremos una serie de posturas para ampliar la capacidad de movimiento de la espalda y el pecho y tendremos una sesión de ejercicios de respiración o pranayamas para tomar una conexión más activa en la optimización de nuestra capacidad respiratoria.

Nos acercaremos a los aromas para mejorar la calidad respiratoria y acompañar afecciones respiratorias, alergias o congestión y finalmente practicaremos la Meditación de atención centrada en la respiración.

Sesión 3.

CON LOS PIES EN LA TIERRA.

Se explicarán los beneficios del yoga para el cuidado de los pies y los efectos que esto trae para conservar nuestro equilibrio, fluidez y confianza; practicaremos movimientos y asanas para activar y flexibilizar nuestros pies, con posturas de pie y sentados.

Aromaterapia como aporte al masaje articular y finalizaremos con una meditación caminando.

Sesión 4.

EQUILIBRIO Y EMOCIÓN.

Se explicarán la forma en que podemos entrenar nuestra inteligencia emocional a través de la práctica del yoga, para iniciar la práctica se realiza una secuencia de posturas de preparación, posteriormente iniciaremos con el grupo de posturas de pie y de equilibrio, al final se realizan posturas restaurativas dejando una sensación de descanso, experimentaremos la aromaterapia como una herramienta de apoyo para el equilibrio emocional

Se realizará meditación en el alimento y la relación de nuestras emociones y la alimentación en los diferentes niveles.

Sesión 5.

ALEGRÍA Y FORTALECIMIENTO CON LAS POSTURAS SENTADAS Y TORSIONES.

Se realizarán unas secuencias de posturas sentadas, realizando los ajustes correspondientes para luego pasar a trabajar la alineación de las torsiones. Yoga de la risa explicando los beneficios de la risa para nuestra salud física y emocional, y experimentaremos con aromaterapia para la alegría y terminaremos con una Meditación del niño interior para conectar con la alegría, el juego y la vitalidad.

Sesión 6.

LA FUERZA INTERIOR.

Se explicarán los beneficios y alineación de las posturas de fuerza abdominal, se trabajarán posturas sentadas y con pared, para sentir y conectar con nuestra fuerza interior, la capacidad de poner límites y navegar los momentos incómodos de la vida.

Aromaterapia para sentirnos energéticos, meditación para conectar con nuestra fuerza interior.

Sesión 7.

ATENCIÓN Y AMISTARNOS CON NUESTROS PENSAMIENTOS.

Al iniciar esta sesión se realizarán ejercicios de atención y memoria, explicando los beneficios de trabajar nuestra mente todos los días. Posturas de coordinación y equilibrio en nuestra práctica de yoga, para conectar con nuestro propio centro para navegar los cambios y la impermanencia, exploraremos la aromaterapia para la claridad y practicaremos la meditación para la calma mental.

Módulo 8.

SESIONES PRÁCTICAS. / 9 HORAS.

Trabajo de yoga en parejas y yoga en grupo para conectar con nuestra capacidad de entender o acompañar de forma precisa y creativa, el proceso de entrar en relación con el otro, con paciencia y compasión. Usaremos la aromaterapia para crear un ambiente de comunidad y se realizará sesión de nidra yoga que permitirá un alto nivel de relajación y sanación interior.

Aromaterapia para soltar el mundo y meditación del Corazón para terminar nuestra formación como una experiencia de sanación basada en la autoaceptación creativa, el amor en comunidad.