



UTN.BA
UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA NACIONAL
FACULTAD REGIONAL BUENOS AIRES

/ **SCEU** | SECRETARÍA DE CULTURA
Y EXTENSIÓN UNIVERSITARIA



EXPERIENCIAS
UNIVERSITARIAS
PARA PERSONAS
MAYORES

Taller de Yoga Suave

Presentación:

El taller de Yoga Suave consiste en movilizar y energizar el cuerpo, a través de movimientos, secuencias dinámicas, respiración consciente, y relajación guiada.

Objetivos

Objetivo General: Los alumnos que asistan a las clases lograrán con diferentes ejercicios movilizar su cuerpo, cambiar su energía, calmar su mente y obtener herramientas como técnicas de respiración y relajación que pueden incorporar a su vida cotidiana.

Objetivos Específicos:

- Es importante incorporar ejercicios y técnicas de movimiento y relajación para nuestro cuerpo y nuestra mente, el Yoga puede aportarles todo esto, siendo un hábito muy saludable y necesario para nuestra vida

Contenido

- Las clases si son online, cada alumno deberá disponer de algunas cosas simples para la clase que detallo en el punto anterior, la clase durará 1hs, constará de respiraciones guiadas, movimientos, posturas y relajación.
- Consultar antes con su médico si están en condiciones de realizar Yoga Suave.
- Para las clases se recomienda ropa deportiva cómoda y liviana y que la última comida haya sido una hora antes aprox. de la clase, para no llegar con el estómago lleno y poder moverse con facilidad y sin inconvenientes, tener a mano una silla cómoda en lo posible con asiento chato, un almohadón y una manta para taparse si hiciera frío.
- No hace falta experiencia previa en Yoga, las clases son muy suaves, trabajamos en silla y un poco parados.