Ayuntamiento del Valle de
ARANGUREN
Ibarreko Udala

YOGA 3ª EDAD

DESCRIPCIÓN:

Programa de ejercicio físico basado en el yoga, especialmente diseñado para personas mayores. Se trabajan la movilidad articular, la respiración, el equilibrio, la postura y la consciencia corporal mediante posturas suaves, estiramientos y ejercicios de atención plena. El ambiente es tranquilo, accesible y respetuoso con el ritmo de cada participante. El objetivo principal es mejorar el bienestar integral, fomentar la autonomía y reducir el estrés, todo en un entorno relajante y socialmente enriquecedor.

CARACTERISTICAS

- **Intensidad de la actividad: Alta**
- **Cardiorrespiratoria: Alta**
- **Fuerza: Moderada/Alta**
- **Flexibilidad/Movilidad: Moderada**
- **Coordinación/Propiocepción: Alta**
- **Dificultad técnica: Media**
- **Gasto calórico (60 min -70 kg): 500-650 Kcal**

OBJETIVOS GENERALES:

- Mejorar la movilidad, la flexibilidad y la postura corporal de forma progresiva.
- Estimular la respiración consciente y la relajación para reducir el estrés y la ansiedad.
- Favorecer el equilibrio y la coordinación para prevenir caídas.
- Fomentar el conocimiento y respeto del propio cuerpo en movimiento.
- Generar hábitos saludables y sostenibles en un entorno tranquilo y positivo.
- Potenciar el bienestar físico, mental y emocional mediante la práctica regular.

RECOMENDACIONES:

- Usar ropa cómoda y ligera que permita libertad de movimiento.
- Traer una esterilla antideslizante o consultar si se proporciona en el centro.
- Hidratarse antes y después de la práctica.
- Escuchar al cuerpo y evitar posturas que generen molestias.
- Se recomienda consulta médica previa si existen patologías osteoarticulares o problemas de equilibrio severo.

Gesport
gestión deportiva