Ayuntamiento del Valle de
ARANGUREN
Ibarreko Udala

YOGA

DESCRIPCIÓN:

Actividad corporal y respiratoria basada en la práctica del yoga tradicional adaptado al ámbito del ejercicio físico saludable. Las sesiones incluyen secuencias de posturas (asanas), trabajo respiratorio (pranayama), ejercicios de equilibrio, movilidad articular, estiramientos activos y momentos de relajación o meditación. Es una práctica accesible, que promueve el equilibrio entre cuerpo y mente, ideal para mejorar la salud global, reducir el estrés y aumentar la flexibilidad y la conciencia corporal.

CARACTERISTICAS

- **Intensidad de la actividad: Baja/Moderada**
- **Cardiorrespiratoria: Baja**
- **Fuerza: Moderada (postural y global)**
- **Flexibilidad/Movilidad: Muy Alta**
- **Coordinación/Propiocepción: Alta**
- **Dificultad técnica: Media**
- **Gasto calórico (60 min - 70 kg): 200–350 kcal**

OBJETIVOS GENERALES:

- Mejorar la flexibilidad, movilidad y tono muscular funcional.
- Estimular el equilibrio corporal y emocional mediante la respiración y la atención plena.
- Corregir y mejorar la postura, el control corporal y la estabilidad articular.
- Prevenir molestias derivadas del estrés o del sedentarismo.
- Fomentar hábitos de vida saludable y el autoconocimiento.
- Desarrollar la concentración y la calma mental a través del movimiento consciente.

RECOMENDACIONES:

- Usar ropa cómoda y transpirable, sin cremalleras ni bolsillos.
- Practicar descalzo/a o con calcetines antideslizantes.
- Llevar esterilla, toalla y botella de agua.
- Evitar comidas copiosas antes de la sesión.
- Comunicar al monitor/a si se padece alguna lesión, hernia, problema articular o presión arterial descompensada.
- Actividad no recomendada durante fases agudas de lesión o dolor intenso.

Gesport
gestión deportiva