

YOGA

 Helduentzako jarduera

DESKRIPZIOA

Gorputz- eta arnasketa-jarduera, yoga ariketa fisiko osasungarriaren eremura egokituta eta gorputzaren eta buruaren arteko oreka hobetzerantz bideratuta.

Saioek jarreraren sekuentziak (asanak), arnas lana (pranayama), mugikortasun ariketak, oreka eta luzaketak konbinatzen dituzte, erlaxazio eta arreta osoko uneekin batera. Jarduera irisgarria da, eta ingurune lasai eta kontrolatu batean malgutasuna eta gorputz-kontzientzia hobetzen eta estresa murrizten laguntzen du.

HELBURUAK

- Malgutasuna, mugikortasuna eta muskulu-tonu funtzionala hobetzea.
- Gorputzaren oreka eta jarreraren egonkortasuna bultzatzea.
- Arnasketa-kontrola eta gorputz-kontzientzia garatzea.
- Estresa gutxitzea eta ongizate emozionala hobetzea. Sedentarismoak eragindako ondorezak prebenitzea.
- Bizi-ohitura osasungarriak eta autozainketak sustatzea.

GOMENDIOAK

- Arropa eroso eta transpiragarria eraman.
- Jarduera oinutsik edo galtzerdi irrisgatzekin egin
- Otordu oparo baten ostean ez zaitez etorri.
- Teknikariei jakinarazi lesio edo eritasunen bat izatekotan.
- Posizio bakoitzaren muga pertsonalak errespetatu.
- Jarduera ekidin min larri edo kontrolgabeko eritasun kasuetan.

 4. jarduera gela (pabiloiaren eraikinean)

 1. taldea: Al.-Az. 10:00etatik 11:25etara. 2. taldea: Al.-Az. 17:00etatik 18:25etara. 3. taldea: Al.-Az. 18:30etatik 19:55etara. 4. taldea: Az.-Og. 17:30etatik 18:55etara. 5. taldea: asteartetan 19:00etatik 20:25etara. 6. taldea: ostegunetan 19:00etatik 20:25etara.

 2026/10/01etik 2027/05/31era



EDUKIAK

Tonifikazioa / Indarra



Gaitasun kardiobaskularra



Mugikortasuna / Malgutasuna



Koordinazioa



Erritmo / Gorputz adierazpena



Ongizatea / Osasuna



JARDUERA-PROFILA

Intentsitatea



Zailtasuna



Arreta maila



Jardueren aniztasuna



Motibazio-osagaia

