#### APRENDER A RESPIRAR

# PROGRAMA: 15 horas

**OBJETIVOS**

* Aprender cómo se produce la respiración en el cuerpo.
* Conocer Qué es una buena respiración
* Aprender a controlar la respiración.
* Aprender a relajarse.
* Crear una rutina diaria para aliviar los estados de estrés y ansiedad.

**CONTENIDOS**

1. Control de la respiración: Teoría y ejercicios prácticos de respiración.
2. Asanas para reducir los estados de estrés y ansiedad
3. Meditación en el día a día.
4. Técnicas de relajación.

* Técnicas de respiración Yóguica (Pranayama)
* Yoga Nidra (Yoga del sueño)
* Mudras (gestos que se realizan con las manos que nos aportan beneficios)

1. Chakras (centros energéticos) Sus nombres y su activación

***ARNASTEN IKASTEA***

**PROGRAMA: 15 ordu**

**HELBURUAK**

●        Arnasa gorputzean nola gertatzen den ikasi.

●        Arnasketa egokia nola den ikasi

●        Arnasa kontrolatzen ikasi.

●        Erlaxatzen ikasi.

●        Eguneroko errutina bati ekin estres eta antsietate egoerak arintzeko.

**EDUKIAK**

1.       Arnasaren kontrola: Arnasketarako teoria eta ariketa praktikoak.

2.       Estres eta antsietate egoerak murrizteko asanak

3.       Meditazioa egunerokotasunean.

4.       Erlaxazio teknikak.

         Yogako arnasketa teknikak (Pranayama)

         Yoga Nidra (Lotarako Yoga)

         Mudrak (mesede egiten diguten eskuekin eginiko keinuak)

5.       Chakrak (gune energetikoak) bere izenak eta bere aktibazioa