

Plan de clases de Yoga para personal administrativo y docente UDLA

Introducción:

La comunidad científica habla de las consecuencias post pandemia e insisten en un aumento significativo en los niveles de ansiedad, depresión, y estrés de la población, por tal motivo se han lanzado campañas encaminadas a reducir tal impacto.

Dichos medios hacen las principales recomendaciones:

- Alimentarse adecuadamente, incrementar el consumo de frutas y vegetales, reducir el consumo de frituras e hidratos de carbono
- Realizar una rutina de ejercicios por lo menos 30 minutos cotidianamente
- Practicar Yoga o técnicas similares
- Buscar medios de entretenimiento saludable como: lectura, jardinería, manualidades, etc.

El Yoga es un método milenario que busca a través de ciertas técnicas corporales preservar la salud física y mental, es un método al alcance de cualquier persona, sin importar su condición física

Objetivo:

Aprender técnicas corporales basadas en el Yoga para administrar adecuadamente el estrés y estar más saludables

Fechas:

Martes y jueves del 18 de agosto al 10 de septiembre del 2020

Logros al finalizar el curso:

- Aprender rutinas sencillas para aplicarlas durante el tiempo de teletrabajo
- Aprender ejercicios respiratorios que ayuden a manejar el estrés
- Adquirir destrezas para relajarse de manera efectiva
- Aplicar ejercicios para relajar la vista
- Conocer más sobre el Yoga para llevar una vida saludable

Implementos:

- Apoyos. Tener de preferencia un tapete de yoga, su función principal es suavizar el piso y ser anti deslizante
- Una cobija pequeña como la que se usa en el avión
- Un cinturón de al menos 1,5 mts de largo, puede servir también una corbata o bufanda larga

Como vestir:

- Ropa cómoda como calentador o licra
- Sin zapatos, el pie descalzo porque te puedes resbalar con la media
- El espacio debe ser cómodo para hacer los ejercicios

A quien va dirigido:

- Todo público adulto, no existe pre requisito

Estructura de una clase:

- 15 minutos rutina de calentamiento
- 30 minutos practica de Yoga
- 10 minutos Relajación
- 5 minutos preguntas

Certificado:

- Al finalizar el curso recibirás el certificado: Yoga y Relajación, por 8 horas

Fecha	APOYOS	SESION SINCRONICA	ENFASIS
08-18 Sesión 1	Tapete para yoga, cobija pequeña, cinturón	Practica de introducción al yoga	Reconocimiento del cuerpo y Relajación
08-20 Sesión 2	Tapete de yoga, cobija, cinturón	Practica de Yoga	Relajación
08-25 Sesión 3	Tapete de yoga, cobija, cinturón	Practica de Yoga	Vista, teletrabajo
08-27 Sesión 4	Tapete de yoga, cobija, cinturón	Practica de Yoga	Vista, teletrabajo
09-01 Sesión 5	Tapete de yoga, cobija, cinturón	Practica de Yoga	Flexibilidad
09-03 Sesión 6	Tapete de yoga, cobija, cinturón	Practica de Yoga	Flexibilidad
09-08 Sesión 7	Tapete de yoga, cobija, cinturón	Practica de Yoga	Técnicas de Respiración
09-10 Sesión 8	Tapete de yoga, cobija, cinturón	Practica de Yoga	Técnicas de Respiración

Nelson Pacheco

Quito, Agosto 7 del 2020