

## **ESFERODINAMIA Y YOGA**

**Recreación, percepción, movimiento, estiramiento y relajación**

**Responsable: Prof. ANDREA ARRIARÁN**

### **OBJETIVOS**

- Reconocer el elemento y sus potencialidades.
- Entrenar el cuerpo para percibirse a sí mismo internamente y en relación al espacio.
- Reorganizar la postura a partir de ejercicios de estiramiento y alineación.
- Trabajar coordinación y equilibrio.
- Producir un estado de relajación activa.

### **CONTENIDOS:**

Técnicas que permiten superar progresivamente los acortamientos musculares, reforzar la musculatura abdominal y de sostén aumentando la movilidad.

Se utilizan ejercicios de pilates mat, de stretching y yoga. Juegos y baile.