

YOGA EN LA SILLA

Taller práctico de yoga en el puesto de trabajo

El yoga se adapta a nosotros, a nuestras necesidades y a nuestro entorno y la falta de espacio no es un impedimento para realizar su práctica. Un elemento tan básico como una silla con respaldo puede darnos la oportunidad de practicar posturas de yoga de una forma precisa, cómoda e intensa, con la posibilidad de prolongar los tiempos de permanencia en cada asana.

Generalmente trabajamos muchas horas sentados, el cuerpo se desploma sobre si mismo, los músculos posturales se debilitan y vayamos adoptando posturas desalineadas y encorvadas, presionando órganos internos, dificultando la respiración y empobreciendo así nuestro rendimiento físico.

Ejercicios y beneficios

Nuestra propuesta es una práctica de yoga relativamente nueva donde en lugar de utilizar la clásica esterilla, tomamos como elemento central una silla para practicar las asanas de forma fácil e igualmente beneficiosa. Realizamos diferentes posturas, estiramientos y torsiones que nos ayudan a alinear nuestra columna, a sentarnos correctamente y en definitiva a sentir menos cansancio físico y mental.

Las clases constan de un calentamiento previo, con suaves estiramientos seguido de la realización de diferentes asanas, que incluyen torsiones y técnicas de respiración. Completamos la práctica con ejercicios oculares para descansar la vista y

desarrollar la concentración visual, muy beneficiosos cuando pasamos horas delante de la pantalla de un ordenador. Terminamos la sesión con una relajación.

Duración

- Para empezar proponemos **4 sesiones**: 1 sesión semanal durante un mes.
- Una vez se ha asimilado correctamente la práctica se realizan **5 sesiones de seguimiento** (una sesión al mes) para corregir, ajustar posturas y atender necesidades derivadas de la práctica.

Asistentes: clase individual o para grupo: max. 10 personas

Material necesario: la silla habitual del puesto de trabajo

Curso bonificable para la empresa

QUIÉNES SOMOS

CONTACTA

BLOG



Contacta: hola@yogabiz.org