



# Y7 DINÁMICAS CORPORALES EN LA ESCUELA

Los niveles de estrés, la falta de movimiento, la no integración corporal de las experiencias teóricas, genera en el alumno y el docente situaciones extremas.



Calentamiento | Tonificación | Estiramiento | Respiración | Kriya: limpieza física, activación del sistema nervioso con un mantra, un mudra y respiración consciente | Meditación | Relajación | Escucha Activa

## Objetivos del curso:

Integrar herramientas prácticas de activación de conciencia en: la respiración, relajación, sensibilidad propioceptiva. Escucha de los tres grandes estados de conciencia: vigilia-ordinario, sutil-onírico y causal-sin forma

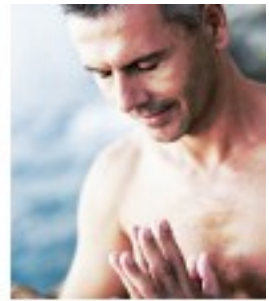


Impartido por Javier Gomez

Escola La Serra, C/Montgros s/n, St. P. Ribes (Barcelona)



[www.yoga7reiki.com](http://www.yoga7reiki.com) | [www.fundacionlauraluna.org](http://www.fundacionlauraluna.org)



## Y7 DINÁMICAS CORPORALES EN LA ESCUELA

Esta propuesta forma parte de la línea pedagógica de Fundación Lauraluna, tanto para profesionales de la educación como para madres y padres. Desarrolla una serie de prácticas, con más de 30 años de evolución, que sirven en el día a día y en el desarrollo del Centro.

El programa de encuentros es el siguiente:

3-4 Noviembre	Bases Teóricas. Calentamiento Corporal
1-2 Diciembre	Tonificación Corporal
2-3 Febrero	Estiramiento Corporal
2-3 Marzo	Técnicas Respiratorias
13-14 Abril	Percibir el Campo Magnético
4-5 Mayo	Técnicas Meditativas
1-2 Junio	Relajarse en la Vida Cotidiana

### Opción 1.

Sábados 10:00 a 14:00 y 16:00 a 19:00

Domingos 10:00 a 13:00

### Opción 2.

Sábados 10:00 a 14:00

Coste Mensual:

1. 75€

2. 35€.



Calentamiento | Tonificación | Estiramiento | Respiración | Kriya: limpieza física, activación del sistema nervioso con un mantra, un mudra y respiración consciente | Meditación | Relajación | Escucha Activa

