



JORNADAS SOCIO SANITARIAS:  
JORNADAS UNIVERSIDAD Y SERVICIO  
6 de Marzo 2025  
PROPUESTA DE TALLER

Persona responsable: Guillermo Moreno Muñoz

TÍTULO	Yoga, meditación y mindfulness
DURACIÓN	2 horas
RESUMEN ACTIVIDAD	Este taller PRÁCTICO de interioridad busca transmitir y practicar determinados fundamentos del yoga (respiración y focalización de la atención) para la práctica y enseñanza de la meditación y el mindfulness como herramientas para la regulación emocional.
OBJETIVOS	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Familiarizarse con los conceptos del yoga (como asanas y pranayamas) y el mindfulness (mente de principiante), e iniciarse en su práctica.</li><li>2. Aprender los fundamentos de las técnicas de relajación con respiración.</li><li>3. Adquirir en la práctica ejercicios sencillos de yoga.</li><li>4. Asimilar las conexiones entre yoga y práctica de la meditación o el mindfulness y su empleo en la regulación emocional.</li></ol>
MATERIALES	Esterillas de yoga (cada alumno debe traer una esterilla) Ropa de deporte
AFORO	<a href="#">15 FORMULARIO</a>