



JORNADAS SOCIO SANITARIAS:
VIII JORNADAS UNIVERSIDAD Y SERVICIO
7 de Marzo 2024

PROPUESTA DE TALLER

Persona responsable: Guillermo Moreno Muñoz y Luis Iván Mayor Silva

TÍTULO	Yoga, meditación y mindfulness
DURACIÓN	2 horas
RESUMEN ACTIVIDAD	Este taller de interioridad busca transmitir 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">1. Familiarizarse con los conceptos del yoga (como asanas y pranayamas) y el mindfulness (mente de principiante)2. Aprender los fundamentos de las técnicas de relajación con respiración3. Adquirir en la práctica ejercicios sencillos de yoga (saludo al sol)4. Asimilar las conexiones entre yoga y práctica de la meditación o el mindfulness y su empleo en la regulación emocional
MATERIALES	Esterillas de yoga
AFORO	30 FORMULARIO