

**Planificación Taller de Yoga**

|  |  |
| --- | --- |
| Profesor (a) | Paulina Trepiana Bernales |
| Código | CALFC131-1-1 |
| Inicio curso | 06 Agosto 2024 |
| Horarios | Martes y Jueves 10:15 A 11:45 |
| Mes | Agosto |
| Año | 2024 |

|  |  |
| --- | --- |
| Estructura | Descripción de Actividades |
| Sesión | VINYASAS |
| Inicio**:** | Martes 08.10 |
| Desarrollo: | Semana 2: clase práctica  Contenido: VINYASA 1, VINYASA 2, VINYASA 3, CHAKRASANA, BAJADA DE URDVHDANURASANA, ROLL DE GARBAPINDASANA, ROLL DE SUPTAKONASANA, SALTO DE CHATURANGA |
| Final: | Kapalabhati  Savasana  Pranayama brhamari pranayama  Meditación |
| Objetivo: | Creación de secuencia personal. |