

TEMARIO FORMACIÓN YOGA PARA MAYORES

1. LA DIVINA CIENCIA DEL YOGA.
2. PERSONAS MAYORES DE HOY EN DÍA.
3. EL ENVEJECIMIENTO Y SUS FASES.
4. LA VEJEZ SALUDABLE.
5. LOS SISTEMAS DEL CUERPO HUMANO Y SUS FUNCIONES VITALES
6. SÍNDROME DE FRAGILIDAD
7. ENFERMEDADES Y PATOLOGIAS COMUNES EN PERSONAS MAYORES.
8. ENFERMEDADES DE ESPALDA EN LAS PERSONAS MAYORES
9. BENEFICIOS DEL YOGA EN PERSONAS MAYORES
10. CONTRAINDICACIONES DE LA PRÁCTICA EN MAYORES ADULTOS.
11. CONOCE A TUS ALUMNOS.
12. DINÁMICAS EN GRUPOS DE PERSONAS MAYORES.
13. DESARROLLO DE UNA SESIÓN.
14. SECUENCIAS DE YOGA.
13. MEDITACIÓN Y ATENCIÓN PLENA.
14. PRANAYAMA, EL ARTE YOGUICO DE LA RESPIRACIÓN
15. LA RELAJACIÓN EN PERSONAS MAYORES.
16. MANTRAS, EL INSTRUMENTO DE LA MENTE QUE NOS LIBERA Y PROTEGE.
17. BIBLIOGRAFIA