



PLAN DE FORMACIÓN AÑO 2017

DESCRIPCIÓN DE LAS ACCIONES FORMATIVAS

ENTIDAD GESTORA: CC.OO

ACTIVIDAD FORMATIVA REALIZADA CON FONDOS PROPIOS

ÁREA TEMÁTICA:

Acción Formativa nº	Denominación:	Introducción a la Práctica de Yoga: Bases y Fundamento (PRESENCIAL)			
	Destinatarios:	Empleados Públicos de la Ciudad Autónoma de Melilla			
Nº de Ediciones	1	Participantes por Edición	15	Total Participantes	15
Nº de Horas por Edición	15	Total Horas	15		

Contenidos:

TEÓRICOS:

Historia y ramas de Yoga. Filosofía de Yoga. Fundamentación y propuesta práctica. Qué, cómo y por qué del estrés. El cuerpo. La mente, dinámicas y actitud ante la práctica. Psicobiología de la relajación aplicada y los procesos de descanso. La predisposición y motivación. Al final del curso se integran en una práctica formal de Yoga como recapitulación y fundamento.

PRÁCTICOS:

Introducción y familiarización a las clases regulares habituales de Yoga. Facilitación de herramientas personales para la reducción del estrés y la tensión en la vida cotidiana. Práctica y técnica del trabajo postural propio de Yoga corporal. Aplicación y conceptos y posiciones corporales, pasivas y en movimiento propias de Hatha Yoga y Yoga Dinámico. Herramientas de reconocimiento de estrés y tensión. Técnicas de relajación. Métodos y sistemas de autorregulación respiratoria. Vías y práctica de trabajo corporal, propioceptividad y posiciones reconstituyentes de Yoga. Introducción de técnicas de desarrollo de la concentración contemplativa y meditación.



CIUDAD AUTÓNOMA
DE
MELILLA

Consejería de Economía, Empleo y Administraciones Públicas
DIRECCIÓN GENERAL DE ADMINISTRACIONES PÚBLICAS
Centro de Estudio y Formación

