

# Curso: **Yoga** para personas con discapacidad



## Descripción del curso

El presente curso pretende formar a profesionales del sector de la discapacidad en la utilización del yoga como forma de intervención psicosocial, entendiéndolo como una estrategia positivadora de cambio.

## Objetivos del curso

- Potenciar las posibilidades del cuerpo y la mente a través del yoga.
- Mejorar el estado general de la persona con discapacidad a través de este enfoque terapéutico.
- Cultivar las capacidades de: atención, concentración y relajación.
- Adquirir las destrezas y habilidades para organizar y gestionar sesiones de yoga para personas con discapacidad.

## **BLOQUE 1: YOGA Y DISCAPACIDAD**

- Las cinco reglas del yoga
- La concentración y meditación.
- Beneficios físicos
- Beneficios emocionales
- Beneficios psicológicos
- Beneficios sociales.

## **BLOQUE 2: INTERVENCIÓN DESDE EL YOGA**

- Las cinco reglas del yoga
- Ejercicios y posiciones de Yoga.
- La respiración.
- Mantras y cánticos.
- Los mudras.
- El yoga desde el juego: formas y canciones divertidas.
- Imagen positiva.

## **BLOQUE 3. ASPECTOS PEDAGÓGICOS**

- Cómo organizar talleres de Yoga para personas con discapacidad.
- Organización del espacio.
- Preparación del contexto.
- Elementos.
- Habilidades del profesional.



JUEGA · INTERACTÚA · PRACTICA



Asociación de Niños  
y jóvenes con  
Discapacidad  
de Alicante