

**Presencial****20 horas**

Impartido por :

**OBJETIVOS****Objetivo General**

• Al finalizar la presente acción formativa el alumno será capaz de dominar técnicas de mantras, de relajación y de interiorización precisando elementos que la componen y su intencionalidad, y siguiendo los principios filosóficos y éticos de la tradición del Yoga y las técnicas de pratyahara, dharana y dhyana, y siguiendo los principios filosóficos y éticos de la tradición del Yoga.

**CONTENIDOS****UNIDAD DIDÁCTICA 1. RELAJACIÓN EN YOGA**

1. Requisitos básicos
2. Fases de la relajación
3. Técnicas orientales de relajación
4. Efectos derivados de la relajación
5. Experiencia vivencial de la relajación
6. Benéficos y contraindicaciones

**UNIDAD DIDÁCTICA 2. TÉCNICAS DE OBSERVACIÓN, CONCENTRACIÓN Y MEDITACIÓN**

7. Mantras
8. Pratyahara
9. Dharana: Concentración
10. Dhyana
11. Técnicas orientales de meditación
12. Beneficios y contraindicaciones
13. Efectos de práctica de técnicas de observación, concentración y meditación

