



## **Año Académico 2026 – 1er. Cuatrimestre**

### **1. Nombre del Curso**

#### **YOGA Y BIENESTAR**

Nos cuidamos bien, nos sentimos bien, nos encontramos mejor

### **2. Docente:**

Herrera Silvana

### **3. Objetivos:**

El objetivo principal del curso se basa especialmente en lograr que los alumnos/as puedan beneficiarse con la práctica, que logren favorecer su estado físico, mental, psicológico y social.

Se espera, además, que logren una evolución, que alcancen una mayor flexibilidad, estabilidad, fuerza, un mejor equilibrio, una buena postura, que estimulen su memoria y concentración, que controlen sus emociones y ansiedad, que se sientan saludables.

### **4. Fundamentación:**

#### Marco de Referencia del Proyecto

El yoga es una actividad física muy recomendable para el adulto mayor, la ejecución regular de esta actividad brinda un gran abanico de beneficios para aquel que la ejerce, además es una práctica sencilla, suave, adaptable, no requiere de experiencia previa, es totalmente inclusiva y se puede comenzar a practicar a cualquier edad, nunca es tarde para empezarla.

Con el paso del tiempo pueden manifestarse, en algunas personas, diversos problemas asociados con la edad inconvenientes físicos, psicológicos y sociales que suelen aparecer con el correr de los años: insomnio, problemas digestivos, disminución de la flexibilidad, mala postura, dolores en las articulaciones, falta de iniciativa, disminución de la fuerza y el equilibrio, reducción de la memoria y la concentración, etc. Con la práctica regular del yoga pueden corregirse muchos de estos problemas contribuyendo además a que el alumno sienta una mayor energía y tenga ante la vida una actitud más positiva.

Sin embargo, no todas las personas sufren de estos u otros inconvenientes con el paso del tiempo, aun así, también para ellas es favorable la práctica del yoga, en principio, para contribuir en mantener el bienestar de las mismas: sostener la buena flexibilidad y postura, conservar la salud, cuidar las emociones, proteger la positividad

y buena energía, etc., luego para evitar y prolongar la aparición de síntomas o malestares físicos, psicológicos y sociales.

Los beneficios físicos que podemos atribuirle a la práctica regular del yoga son: Aumento de la flexibilidad, mantenimiento de la masa muscular, mejora de la respiración, la postura, el equilibrio, la circulación, la digestión

Algunos de los aspectos más beneficiosos a nivel psicológico son: Mejora de la memoria, del estado de ánimo, el sueño, la concentración y relajación y reduce el stress, entre otros.

El yoga es una disciplina que se practica, por lo general, en grupo. Es por esto una herramienta para ayudar a la gente mayor a relacionarse con personas que pueden o no ser de la misma edad, pasar un rato en buena compañía realizando al mismo tiempo algo que les hace bien y que contribuye a la buena salud. Se reduce entonces, el sentimiento de depresión y soledad mejorando las relaciones sociales.

### Metodología de Trabajo propuesto

Durante los encuentros semanales la metodología de trabajo será de menos a más, comenzando con prácticas suaves y sencillas, acordes al grupo, a sus necesidades y sus posibles limitaciones, se procede en evitar la frustración, se busca la armonía en el conjunto verificando las posibilidades de todos.

En los primeros encuentros se procura trabajar en ejercicios y técnicas sencillas, con posturas simples, totales o parciales (cara, tronco, brazos, hombros, piernas, etc). Se busca tomar conciencia del propio cuerpo, de sus sensaciones y movimientos, de su importancia y al mismo tiempo de nuestro control sobre el mismo. Luego de estas simples posturas o ejercicios se procede a una pequeña relajación final de cinco a diez minutos.

En las clases el alumno/a trabajará en forma individual y en pareja, el trabajo en pareja contribuye a la confianza propia y en el otro, fortalece el vínculo, desinhibe, asiste al compañerismo y la alegría.

Con el correr de las clases y dependiendo de la competencia del grupo las clases se irán complejizando, se trabajará con secuencia de posturas a fin de estimular la memoria, se utilizarán posturas de equilibrio y variantes, realizaran posturas de fuerza que estimulan la potencia

### Material Didáctico a utilizar:

No se utilizará material didáctico

En el dictado de la clase se utilizará música suave

## 5. Contenidos

### **Primera etapa:** Conociendo el yoga y sus beneficios

En esta primera etapa se trabajará a partir de posturas simples, con ejercicios de respiración y relajación. Se brindará al alumno una breve descripción o información sobre los beneficios de la práctica en general y de las posturas practicadas en cada clase en particular.

El tiempo de duración de esta primera etapa dependerá del grupo y su evolución, puede oscilar entre un mes y dos meses

**Segunda etapa:** Secuencia de posturas

En esta segunda etapa incorporaremos de a poco, secuencias de posturas, este tipo de trabajo afianza el conocimiento de lo adquirido en la primera etapa y brinda al alumno una herramienta importantísima en el estímulo de la memoria, la concentración y la coordinación, beneficiando además al equilibrio  
El tiempo de duración oscilará también entre un mes y dos meses

**Etapa final:** Inicialización a la meditación

Se realizarán jornadas de meditación llegando al final del curso, luego de que el alumno haya incorporado ciertas habilidades y conocimientos.

Se espera que puedan ser al menos dos jornadas de meditación, dentro de la práctica habitual que será unos minutos más corta a fin de permitir al grupo el espacio para iniciar en la meditación.

**6. Recursos Bibliográficos:**

La bibliografía en la que se basa el curso es:

- Ayurveda, la ciencia de curarse uno mismo. De Vasant Land
- El libro del Yoga. Escuela Internacional Argentina de Yoga
- La luz del Yoga. B. K. S. Iyengar
- El árbol del Yoga. B. K. S. Iyengar
- Secuencias de Yoga. Mark Stephens
- El nuevo libro de yoga. Centro Sivananda Yoga

Los alumnos no necesitarán bibliografía para el cursado, ya que el mismo será íntegramente práctico

**7. Duración del Curso:**

El curso tiene una duración de un cuatrimestre

**8. Modalidad de Dictado**

Clase presencial

**9. Recursos:**

Los recursos a utilizar son: parlante, mat o colchoneta

Espacio necesario: cualquier salón o sala de unos 20 metros cuadrados aproximadamente o más, dependerá del número de alumnos asistentes al grupo.

**10. Requisitos de inscripción:**

No requiere conocimientos previos

Deben presentar Apto Medico para realizar la actividad

**11. Número máximo de concurrentes:**

La cantidad de alumnos en una clase puede oscilar entre 10 y 15 alumnos

**12. Días y Horarios para el dictado del curso:**

Martes y Jueves de 15,45 a 16,45

**13. Evaluación:**

No se tomará evaluación formal, si en cambio, se valorara la evolución individual y grupal, tanto en el plano de destreza y habilidad, como así también en lo que concierne a lo vincular a la relación e integración grupal