

YOGA PARA JOVENES

Todos de pie formamos un círculo con las manos cruzadas a la altura del pecho sentimos a nuestro corazón, inhalamos y exhalamos tres veces. Se eleva la mano derecha y la izquierda al plexo inhalamos y al exhalar saludamos con el saludo tradicional de **Pax**.

1. Pre calentamiento: Vamos al frente del tapete y se hace la siguiente serie (repetir 3 veces). **(5-7 minutos)**

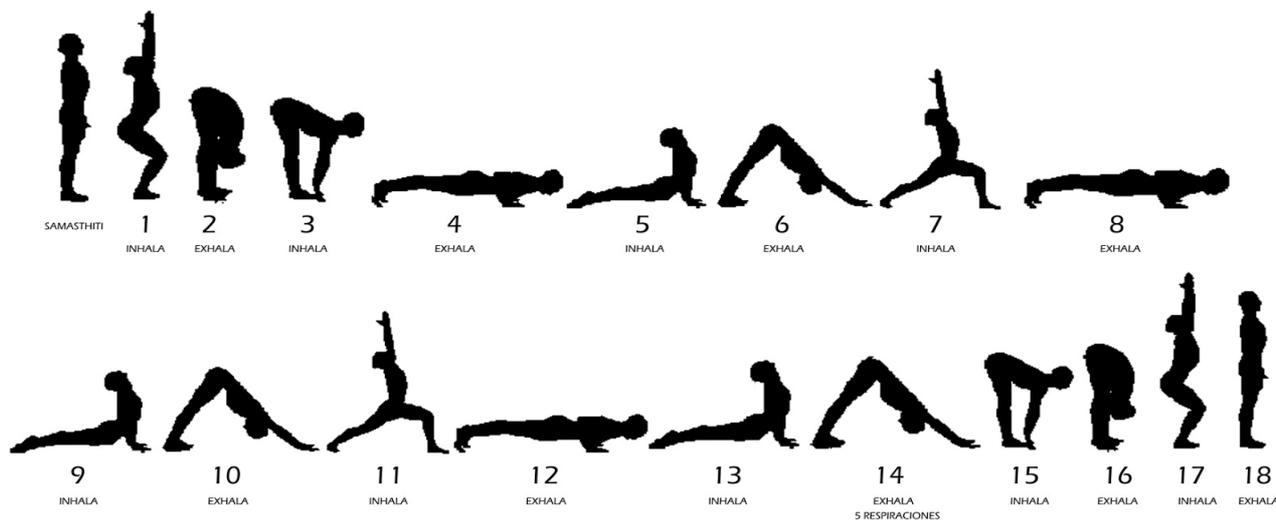


Llevar pierna izquierda al frente



3 respiraciones profundas

2. Calentamiento: Seguimos con la serie de suryanamascar serie B, (5 repeticiones) **(15-20 minutos)**.



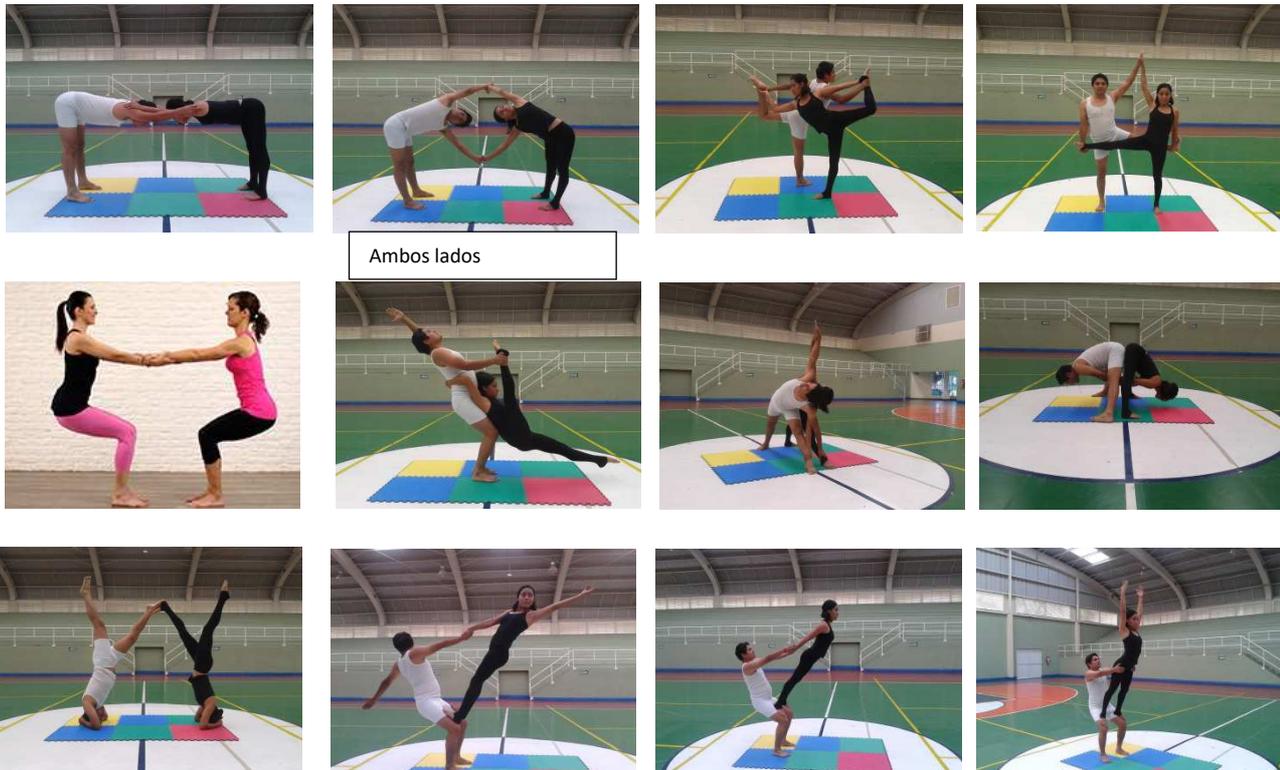
Nota: La postura #7 y #11 deben de ser diferentes en cada repetición, ver posturas siguientes (tomar en consideración las siguientes posturas de pie).



Nota: Posturas para hacer en lugar de posturas #7 y #11

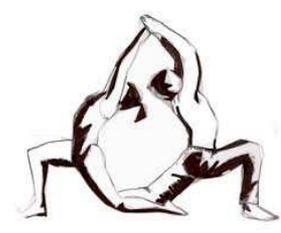
El instructor debe tomar en cuenta la alineación en cada postura y revisar que cada practicante realice la postura lo mejor posible y da indicaciones personales.

Yoga en Pareja (15 minutos)





Otras que se pueden utilizar



3. Acroyoga (15-20 minutos)

Cambiamos de pareja para comenzar con el acroyoga (se agregan dos series) Primera serie.



Pase para avión (sig. postura)



Pase para la siguiente postura

Segunda serie:



4. Relax o baño (5 a 10 minutos)

Nos colocamos en postura de savasana, el instructor da las indicaciones para que los participantes se vayan relajando.



Gnani Yoga (5 a 10 minutos)

Sentados en círculo en postura fácil, el instructor dirige la parte del Gnani Yoga, proponiendo un tema y que cada integrante aporte su punto de vista (es mejor que los temas sean de cosmobiología para que el practicante tome interés y se de cuenta de la importancia de conocerlo).



Hatha yoga (5 posturas de minutos y medio cada una) (15 minutos)



Parados en círculo, tocamos nuestro corazón, inhalamos y exhalamos 3 veces y nos despedimos con el saludo tradicional de **PAX**.

