

PROGRAMA KEIKO

Nota: programa orientativo sujeto a ajustes si son necesarios.

Sábado

17:30 Recepción, llegada y ubicación en las habitaciones.

18:00 Yoga Japonés, SEITAI HO, es una práctica lenta y suave que te ayuda a profundizar en los tejidos conectivos que rodean las articulaciones y a aliviar la tensión. Las posturas se mantienen durante unos minutos, lo cual permite que se disipe la tensión física y mental.

18:45 Pausa Café

19:15 Movilidad y acondicionamiento, MOBILITY & CONDITIONING, consiste en desarrollar la **Inteligencia Kinestésica** a través de movimientos naturales: habilidades locomotoras como caminar, correr, saltar, gatear, rodar y mantener el equilibrio; habilidades manipulativas como lanzar, cargar, levantar.

19:45 Estiramientos por parejas, SOTAI HO. Son muy importantes para la flexibilidad, el rango de movimiento y la prevención de lesiones. Incluir los estiramientos en nuestra vida diaria es tan importante para la salud y el funcionamiento del cuerpo como el ejercicio regular. Relaja tus músculos y aumenta el flujo de sangre y nutrientes a tus cartílagos y músculos.

21:15 Cena

Domingo

08:30 Meditación y Respiración Profunda, MEDITATION & DEEP BREATHING, para detener las distracciones y hacer que nuestra mente sea más clara y más lúcida.

09:00 Desayuno

10:00 HIKING, es una actividad al aire libre que consiste en caminar en entornos naturales, a menudo por rutas de senderismo. Este ejercicio aeróbico nos aporta sobre todo la mejora de la aptitud cardio-respiratoria como beneficio para nuestra salud.

11:00 Warrior Yoga, KATA, son una serie de movimientos fluidos muy efectivos para la salud. Los principios esenciales incluyen la mente integrada con el cuerpo; el control de los movimientos con la respiración.

11:50 Pausa Café

12:20 Flow Aikido Movements. El **Aikido** es un **método de movimiento** que se basa en la **comunicación** entre las **personas** con el cuerpo en contacto y en movimiento. El cuerpo aprende a liberar el exceso de tensión muscular y a experimentar el flujo natural del movimiento lo cual incide en la reducción del estrés. La práctica incluye rodar, girar, guiar, adaptarse, mantener el contacto con el compañero... Sus beneficios se reflejan en la mejora del tono muscular, la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio. Así como la proactividad, la asertividad y la calma en la acción.

14:00 Comida y Cierre