

TALLER MONIGRÁFICO “RELAJACIÓN Y YOGA FACIAL”

ESPACIO CULTURAL VOLTURNO

OBJETIVO FINAL: CONSEGUIR QUE EL ALUMNO APRENDA A RELAJAR CUERPO/ROSTRO E INTEGRAR LOS EJERCICIOS DE YOGA FACIAL PARA REALIZARLOS A DIARIO.

Día 1	Objetivo: TOMA DE CONTACTO CON LA RELAJACIÓN Contenido: <i>Toma de contacto con la relajación corporal, técnicas de Respiración Consciente, enfoque en la relajación facial, Propiocepción (consciencia corporal), toma de contacto con los ejercicios de yoga facial (frente y ojos) y ejercicios de Contracción/Relajación.</i>
Día 2	Objetivo: APRENDER A AUTOEVALUAR LA TENSIÓN EN EL CUERPO Contenido: Toma de consciencia (autoevaluación de la tensión corporal /facial) Herramientas para la relajación con distintos tipos de respiración (Pranayamas), ejercicios de mindfulness (atención plena), Musculatura de la cara, ejercicios de yoga facial (frente, ojos, pómulos). Relajación completa.
Día 3	Objetivo: APRENDER TECNICAS PARA SOLTAR TENSIÓN Contenido: Técnicas de relajación, herramientas de Yoga Nidra (Yoga mental), pranayamas (tipos de respiración) enfocados en la relajación muscular facial), técnicas para que el alumno detecte la tensión en su cuerpo enfocado en la cara, ejercicios de Yoga Facial (Frente, ojos, pómulos, cuello) relajación completa.
Días 4 y 5	Objetivo: INTEGRAR LO TRABAJADO EN LAS SESIONES ANTERIORES Y AVANZAR EN LOS AUTOMASAJES FACIALES Contenido: Técnicas de relajación, Pranayamas, Respiración Consciente, Técnicas de autoevaluación de la tensión facial, Mindfulness ejercicios de Yoga facial (cabeza, frente, ojos, pómulos) relajación completa corporal.
Día 6	Objetivo: AVANZAR EN EL AUTOEVALUACIÓN DE TENSIÓN Y EN LA IMPORTANCIA DE LA RELAJACIÓN PARA QUE LOS EJERCICIOS DE YOGA FACIAL SEAN EFECTIVOS. Contenido: Toma de consciencia de la tensión corporal Técnicas de relajación, Autoevaluación tensión muscular y tensión facial, Pranayamas, Ejercicios de Yoga facial (cabeza, frente, ojos, pómulos, cuello), Relajación completa corporal.
Día 7	Objetivo: APRENDER A MANTENER UNA LIMPIEZA MENTAL PARA EVITARLA TENSIÓN EN LA CABEZA/CARA/CUELLO, UTILIZANDO ACCESORIOS. Contenido: Toma de consciencia de la tensión corporal, Técnicas de Relajación, Pranayama, Técnicas de Raja Yoga (Yoga Mental), contacto con accesorios (Rodillo, etc..) para Ejercicios de Yoga facial (cabeza, frente, ojo, pómulos,

	cuello y hombros), Relajación completa corporal.
Día 8	Objetivo: INTEGRAR TODO LO TRABAJADO Y AVANZAR EN LA UTILIZACIÓN DE ACCESORIOS PARA LA RELAJACIÓN FACIAL
	Contenido: Toma de consciencia de la tensión corporal, Técnicas de Relajación, Pranayama, ejercicios con sonidos, y Ejercicios de yoga facial con accesorios, Relajación completa corporal.
Día 9	Objetivo: TRABAJAR TODOS LOS EJERCICIOS DADOS EN LOS DÍAS ANTERIORES PARA SU TOTAL INTEGRACIÓN
	Contenido: Toma de consciencia de la tensión corporal, Técnicas de Relajación, realizar todos los ejercicios de Yoga facial enseñados, Relajación completa corporal.
Día 10	Objetivo: INTEGRACIÓN DE TODO LO APRENDIDO
	Contenido: Toma de consciencia de la tensión corporal, ejercicios de Yoga facial, Yoga Nidra (relajación total del cuerpo con una duración de 1 h/1:15)
NOTAS IMPORTANTES Todas las técnicas expuestas están enfocadas en relajar la parte superior del cuerpo (cabeza, rostro, cuello y hombros) para la efectividad de los masajes faciales. Los ejercicios de Yoga facial son automasajes. Todas las clases son prácticas. Realizaremos ejercicios corporales de Hatha Yoga enfocado a la relajación corporal y facial. Se necesitará aceite vegetal para los automasajes (Ejercicios de Yoga facial) y esterilla.	