

# YOGA CON AROMATERAPIA PARA EL EQUILIBRIO DE LAS EMOCIONES

## OBJETIVO GENERAL:

- Tener mayor conocimiento de las posturas de Yoga
- Conocer el uso de los aceites esenciales
- Adquirir mayor confianza en sí mismos y la aceptación de sus emociones.

## TEMARIO:

- Conocimiento de los aceites esenciales
- Identificación de las emociones
- Presentación de Asanas básicas.
- ¿Qué es Pranayama?
- ¿Qué es un Mudra?
- ¿Qué es un Mantra?
- Relajación
- Aplicación y uso