



Presentación del Proyecto Final Formación Integral en Yoga Inclusivo 2021

Puntos que debe incluir el documento escrito:

1. Nombre del Proyecto
2. Instructorx
3. Reseña
4. Estudio de la población
5. Introducción:
 - a. Contextualización.
 - b. Etapas.
6. Objetivo
7. Objetivos específicos
8. Metodología:
 - a. Asanas: Definición. Secuencias. Beneficios. Contraindicaciones.
 - b. Pranayama: Definición. Técnicas. Beneficios. Contraindicaciones.
 - c. Mantras: Definición. Técnicas. Beneficios. Contraindicaciones.
 - d. Meditación: Definición. Técnicas. Beneficios. Contraindicaciones.
 - e. Relajación: Definición. Técnicas. Beneficios. Contraindicaciones.
 - f. Props: Elementos de soporte para la práctica.
 - g. Otras técnicas

9. Cronograma

Fecha	Objetivo	Materiales	Actividad
-------	----------	------------	-----------

10. Resultados:

- a. Beneficios.
- b. Contraindicaciones.
- c. Consideraciones generales.

11. Conclusiones

12. Bibliografía