



TALLER 20 HORAS

yoga y antropología del cuerpo

Imparte Alejandra Trejo Poo



COYOACÁN CDMX

Descripción

Este taller se basa en la experiencia de conocer, observar y escuchar al cuerpo a través de la práctica de yoga. Al mismo tiempo, se propone una exploración dialógica y colaborativa entre las y los participantes sobre sus vivencias culturales e historias sociales de su propio cuerpo desde un enfoque antropológico, implementando discusiones a través de ejercicios escritos, preguntas detonantes, revisión de referencias (teóricas, artísticas, filosóficas) y debates en plenaria o equipos.

En este espacio es importante que se construya un grupo sólido para crear un tejido colectivo en conjunto durante el proceso del taller, de esta manera es como se constituye la exploración grupal y corporal.

Objetivo

Que el o la participante conozca la cultura social impregnada en su propio cuerpo a través de la práctica de yoga, con un enfoque antropológico sociocultural a través del intercambio de experiencias.

Objetivos específicos:

Que las y los participantes:

- Reconozcan y fortalezcan sus capacidades cognitivas, físicas, afectivas, emocionales, imaginativas, creativas y expresivas.
- Desarrollen sus capacidades para estudiar el cuerpo, reconociendo su propio ser a través de la auto observación por medio de la práctica de yoga.
- Conozcan referentes teóricos de la antropología del cuerpo para identificar aspectos culturales y sociales dentro de ellos mismos y la sociedad.
- Encuentren en el yoga una forma de conocerse y conocer a la otredad, así como las posibilidades de transformar nuestras formas de ser, sentir y actuar ante la vida y el mundo.

Programa

Contenidos, ejes temáticos y actividades

- Práctica de yoga (multinivel).
- Posibilidades del cuerpo y exploraciones corporales.
- Historia y cultura de nuestro cuerpo.
- Consciencia del cuerpo que habitamos.
- Cuerpos oníricos, nocturnos.
- Cuerpo, espacio y ciudad.
- Emociones y cuerpo.
- Deconstrucción de patrones establecidos.
- Percepción de cambios y transformaciones.

Sesiones

1. Bienvenida y presentación.
2. Historia del cuerpo.
3. Ciudad y cuerpo.
4. Cuerpo y territorio. Cartografías del cuerpo.
5. Cuerpo "extraño".
6. Cuerpo y emociones.
7. Noche y cuerpo.
8. Cuerpos oníricos.
9. Yoga en parejas.
10. Lentitud.
11. Cuerpo interno.
12. Transformaciones del cuerpo.

Metodología

En cada sesión de dos horas se iniciará con la práctica de Yoga con duración aproximada de una hora. En la segunda parte se realizarán actividades lúdicas y de exploración dinámicas creativas y de discusión entre los y las participantes, así como una serie de ejercicios para hacer en casa. Se busca que siempre exista una mutua retroalimentación entre todos contribuyendo a las experiencias compartidas.

A quién va dirigido

Jóvenes y adultos con o sin experiencia en alguna práctica corporal, que tengan interés en explorar y conocer su cuerpo a través de la práctica de yoga y de diversas herramientas de la antropología social.

Materiales requeridos

Tapete de yoga, ropa cómoda, cuaderno y pluma.



Fechas y horarios

FECHAS

13 de julio de 10 a 12 hrs.
27 de julio de 10 a 12 hrs.
31 de agosto de 10 a 12 hrs.
19 de septiembre de 6 a 9 pm
20 de septiembre de 8 a 10 am
21 de septiembre de 10 a 12 pm
25 de octubre de 8 a 10 am
26 de octubre de 8 a 10 am
22 de noviembre de 8 a 10 am

Inversión

\$4,500 mxn



SEDE Y CONTACTO



55 40 44 13 91
55 39 40 96 19



recepción.sukhavatiyoga@gmail.com



www.sukhavatiyogamx.com



Belisario Domínguez 169
Colonia del Carmen Coyoacán CDMX

SUKHAVATI
YOGA

TALLER 20 HORAS
yoga y antropología
del cuerpo

Copyright. 2025
Todos los derechos reservados.
Sukhavati Yoga.