

Hatha Yoga



¿Qué es?

“Ha” (sol) “tha” (luna) la integración de opuestos en una unión completa.

Su objetivo principal es unir la mente, cuerpo y espíritu.

El Hatha Yoga es considerado como la base de muchos estilos de yoga.



Directorio

Año 2019

Mag. Rafael Guerra Álvarez
Presidente del Tribunal Superior de Justicia
de la Ciudad de México

Mtro. Sergio Fontes Granados
Oficial Mayor

Ing. José Ulises Cedillo Rangel
Director Ejecutivo de Recursos Humanos

Lic. Karla Vázquez Valverde.
Directora de Administración de Personal

Mtra. Leticia Hernández Barreto
Subdirección de Capital Humano

Inmueble

Av. Juárez No. 104, 9o. piso Col. Centro.
Teléfono: 9156-4997 ext. 511-757

Para conocer sedes y horarios, favor de acercarse a la Coordinación del Programa de Apoyo Emocional y Psicológico (PAEP)



¡ Libérate del estrés !



Hatha Yoga



T Tribunal Superior de Justicia
CIUDAD DE MEXICO

1 Oficialía Mayor
TSJCDMX

1 Recursos Humanos
TSJCDMX

Dirección de Administración de Personal
Subdirección de Capital Humano

¿En que consiste?

En integrar posturas físicas (asanas), ejercicios respiratorios (pranayamas) y conciencia interior a lo que llegaremos a través de la relajación y la meditación (quietud mental).



¿Quién puede practicar Hatha Yoga?

Cualquier persona independientemente de su edad, género y condición física.

No tienes que preocuparte de ser lo suficientemente flexible o si serás capaz de mantener el ritmo en cada clase, ya que durante tu práctica serás llevado de la mano, paso a paso .



Programa de Apoyo Emocional y Psicológico



Meditación

Dentro de nuestra práctica incluiremos la meditación.

Meditar es contemplar, olvidarnos de todo y concentrarnos en nosotros mismos para ir más allá de la mente.

La meditación ofrece innumerables beneficios para tu cuerpo, mente y espíritu.

El descanso que logras practicando una correcta meditación es equivalente al sueño profundo.

Fortaleciendo el Capital Humano

Beneficios

Entre los múltiples beneficios obtenidos al realizar la práctica, nuestro cuerpo adquiere flexibilidad, fuerza muscular y tonificación, mejoras tu postura corporal, aprenderás a respirar correctamente, a centrar tu atención. Y por medio de la meditación :

A nivel físico:

- Disminuyes la presión sanguínea
- Disminuyes los niveles de lactato en sangre, reduciendo los ataques de ansiedad.
- Disminuyes los dolores relacionados con la tensión, úlceras, insomnio, problemas musculares y de articulaciones.
- Aumenta la producción de serotonina que mejora el humor y el comportamiento.
- Mejoras el sistema inmunológico.
- Transformas tu cuerpo en un generador de energía interior.

Mediante una práctica regular, notarás que tu ansiedad se verá disminuida, tu estabilidad emocional será reforzada, aumentará tu creatividad y los problemas se volverán pequeños antes de llegar a ti.

Namasté

