



NORMATIVA YOGA JUEGOS MÁSTER 2018

1. ORGANIZACIÓN

1.1. La competición de Yoga en los **Juegos Máster 2018** está dirigida a personas interesadas y practicantes, residentes en la Isla de Tenerife, mayores de 30 años.

2. INSCRIPCIONES

2.1. Las inscripciones se realizarán a través de la página web de los Juegos Máster www.deportestenerife.com/programas/juegos-master seleccionando la modalidad de Yoga y pulsando en el icono correspondiente [Inscripción](#). Las personas interesadas también podrán inscribirse aportando sus datos directamente a su monitor/a.

2.2. Se celebrará una jornada única y se fijará un cupo máximo de 300 plazas.

IMPORTANTE: Una vez inscritas, las personas que por cualquier motivo no puedan acudir a la actividad, deberán notificarlo vía email a deportesdetenerife@gmail.com con la antelación suficiente. En caso contrario, no podrán participar en las demás pruebas previstas para los Juegos Máster 2018. Esta medida se toma con el fin de garantizar la ocupación de las plazas y la gestión de una posible lista de espera.

3. MODALIDADES

3.1. Se trata de una práctica introductoria a dos modalidades de yoga: Hatha Yoga y Thai Yoga. Rusie Dutton.

3.2. La única jornada de yoga programada en los Juegos Máster 2018 está enfocada a realizar una actividad física suave, de iniciación, **NO** es una terapia de rehabilitación. En caso de padecer algún problema de salud, los/as participantes deberán comunicarlo oportunamente en el momento del registro.



4. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

4.1. Se celebrarán una jornada única, el **1 de julio de 2018**, en el Recinto Ferial de Santa Cruz de Tenerife.



Edificio Zócalo. Sala Multiusos

4.2. Duración estimada: 2 horas.

4.3. Ropa y Material: las personas inscritas deben llevar un atuendo deportivo cómodo, apropiado para la práctica, chándal o pantalón holgado. La práctica se realiza sin calzado, preferentemente descalzo. Llevar esterilla y toalla.

4.3. Se ruega puntualidad, con el fin de respetar la hora de inicio de la actividad.

4.4. La jornada se desarrollará según el **programa** siguiente:

- 8:00-8:30 Apertura de puertas. Registro.
- 8:30-8:50 Distribución de las personas asistentes a la jornada.
- 8:50-9:00 Bienvenida y explicación de la práctica. Mantra inicio.
- 9:00-9:50 Inicio Parte I. Hatha Yoga.
- 9:50-10:05 Descanso.
- 10:05-10:55 Inicio Parte II. Thai Yoga.
- 10:55-11:00 Meditación. Mantra Cierre.

4.5. El objetivo principal de este encuentro es el de fomentar la actividad física en un ambiente de respeto, participativo, y unir lazos entre las y los participantes de distintas zonas de la Isla.



4.6. Apta para todas las edades.

4.7. Monitores/as en Escenario: 4 (2 Hatha Yoga 2 Thai Yoga). Monitores/as de Apoyo en Sala: 10.

NOTA: Coincidiendo esta jornada de Yoga de los Juegos Máster 2018 con la celebración del **Día Internacional del Yoga**, se invita a todas las personas que participen, a disfrutar de la jornada abierta que se celebrará el mismo día y lugar, una vez finalizada la clase introductoria. Más información en www.santacruzoyogaday.org