



NORMATIVA YOGA JUEGOS MÁSTER 2019

1. ORGANIZACIÓN

1.1. La competición de Yoga en los **Juegos Máster 2019** está dirigida a personas interesadas y practicantes, residentes en la Isla de Tenerife, mayores de 30 años.

2. ACTIVIDADES

2.1. Se celebrarán tres actividades en las fechas y lugares siguientes:

- 22 de junio: Recinto Ferial de Tenerife, Santa Cruz de Tenerife.
- 21 de septiembre: Pabellón de Deportes de Las Galletas, Arona.
- 26 de octubre: Complejo Deportivo Paulino Rivero Baute, El Sauzal.

3. INSCRIPCIONES

3.1. 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](#).

3.2. Se fija un cupo máximo de inscripciones para cada una de las jornadas:

- Jornada 22 de junio: máximo 300 plazas.
- Jornada 21 de septiembre: máximo 150 personas.
- Jornada 26 de octubre: máximo 150 personas.

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 2019. Esta medida se toma con el fin de garantizar la ocupación de las plazas y la gestión de una posible lista de espera.

4. DESARROLLO DE LAS JORNADAS

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



4.2. Las jornadas están enfocadas 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.

4.3. 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.

4.4. El tiempo de duración de las jornadas será aproximadamente de 2 horas.

4.5. 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.

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

4.7. Monitorado:

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

4.8. 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.

4.9. La jornada de yoga de los Juegos Máster 2019 prevista para el 22 de junio en Santa Cruz de Tenerife coincide con la celebración del **Día Internacional del Yoga**. Por ello se invita a todas las personas participantes a disfrutar de la jornada abierta que se celebrará el mismo día y lugar, una vez finalice la clase introductoria. Más información en www.santacruzogaday.org