



LA CLASE DE YOGA

DIÁLOGO #1: LA PRIMERA CLASE

EJERCICIO #1

¿Verdadero, Falso o No Mencionado?

1. Dos mujeres están en su primera clase de Yoga.
2. Las mujeres piden hacer ejercicios avanzados.
3. El instructor afirma que van a hacer ejercicios de respiración durante 5 minutos.
4. Las mujeres deben mantener la mente en blanco durante el ejercicio.
5. Una mujer se siente muy nerviosa.

1. Two women are in their first Yoga class.
2. The women asked to do advanced exercises.
3. The instructor stated that they were going to do breathing exercises for 5 minutes.
4. Women should keep their minds blank during the exercise.
5. One woman feels very nervous.

Tus Respuestas

1.	2.	3.	4.	5.
----	----	----	----	----



SPANISH LIKE A PRO!

Phone (914) 613-3335
www.spanishlikeapro.com

EJERCICIO #2

Escucha y responde:

1. Según el instructor, ¿qué características tiene el yoga?
2. ¿En qué consiste el primer ejercicio?
3. ¿Cuál es la duración de dicho ejercicio?
4. ¿Qué deben hacer las mujeres si pierden la concentración?

1. According to the instructor, what characteristics does yoga have?
2. What does the first exercise consist of?
3. What is the duration of said exercise?
4. What should women do if they lose concentration?

EJERCICIO #3A

Transcribe la historia, palabra por palabra. Si te resulta muy difícil, trabaja en el ejercicio 3B.

EJERCICIO #3B

Encuentra las diferencias entre el audio y esta transcripción.

- Ernesto: Hola, chicas. Bienvenidas a su primera clase de Yoga. Es clave que sepan que el Yoga es una disciplina que requiere mucha paciencia, comunicación interior y práctica. Es por este motivo que hoy conoceremos los ejercicios básicos.
- Isabel: Muy bien, Ernesto. Encantada de estar aquí contigo. Gracias por tus consejos.
- Ernesto: Lo primero que haremos será inhalar profundamente. Necesitamos conectar con nuestro Yo Interior, para poder relajarnos y llegar al estado mental y físico que deseamos. Podemos inhalar por la nariz y exhalar el aire por la boca, despacio.
- Isabel: ¿Por cuánto tiempo haremos este ejercicio de concentración?
- Ernesto : Este ejercicio puede tomar entre 10 a 30 minutos. Tratemos de mantener nuestra mente en silencio. Si percibimos que nuestra mente está pensando en alguna otra cosa, volvemos a hacer consciencia y recuperamos el control de nuestros pensamientos.
- Patricia: Me siento muy entusiasmada.



RESPUESTAS

Ejercicio #1

1.V 2.F 3.F 4.V 5.F

Ejercicio #2

1. El instructor afirma que el yoga es una disciplina que requiere mucha paciencia, comunicación interior y práctica.
2. El primer ejercicio consiste en respirar profundamente para conectar con nuestro Yo Interior. Hay que inhalar por la nariz y exhalar el aire por la boca, despacio.
3. Entre 10 y 30 minutos.
4. Deben volver a concentrarse y retomar el control de sus pensamientos.

Ejercicios #3A y 3B

TRANSCRIPCIÓN

- Ernesto: Hola, chicas. **Sean** bienvenidas a su primera clase de Yoga. Es **importante** que sepan que el Yoga es una disciplina que **amerita** mucha paciencia, comunicación interior y práctica. Es por **esa razón** que hoy conoceremos los ejercicios básicos.
- Isabel: Muy bien, Ernesto. Encantada de estar aquí contigo. Gracias por tus **enseñanzas**.
- Ernesto: Lo primero que haremos será **respirar** profundamente. Necesitamos conectar con nuestro Yo Interior, para poder relajarnos y llegar al estado mental y físico que deseamos. Podemos inhalar por la nariz y exhalar el aire por la boca, despacio.
- Isabel: ¿Por cuánto tiempo haremos este ejercicio de **relajación**?
- Ernesto : Este ejercicio puede tomar entre 10 a 30 minutos. Tratemos de mantener nuestra mente en **blanco**. Si percibimos que nuestra mente está pensando en alguna otra cosa, volvemos a hacer consciencia y **retomamos** el control de nuestros pensamientos.
- Patricia: Me siento muy **relajada**.

VOCABULARIO

Traducción lado a lado

<p>Ernesto: Hola, chicas. Sean bienvenidas a su primera clase de Yoga. Es importante que sepan que el Yoga es una disciplina que amerita mucha paciencia, comunicación interior y práctica. Es por esa razón que hoy conoceremos los ejercicios básicos.</p>	<p>Ernesto: Hello, girls. Welcome to your first Yoga class. It is important that you know that Yoga is a discipline that requires a lot of patience, inner communication and practice. It is for this reason that today we will learn the basic exercises.</p>
<p>Isabel: Muy bien, Ernesto. Encantada de estar aquí contigo. Gracias por tus enseñanzas.</p>	<p>Isabel: Very well, Ernesto. Nice to be here with you. Thanks for your teachings.</p>
<p>Ernesto: Lo primero que haremos será respirar profundamente. Necesitamos conectar con nuestro Yo Interior para poder relajarnos y llegar al estado mental y físico que deseamos. Podemos inhalar por la nariz y exhalar el aire por la boca, despacio.</p>	<p>Ernesto: The first thing we will do is take a deep breath. We need to connect with our Inner Self in order to relax and reach the mental and physical state we want. We can inhale through the nose and exhale the air through the mouth, slowly.</p>
<p>Isabel: ¿Por cuánto tiempo haremos este ejercicio de relajación?</p>	<p>Isabel: How long will we do this relaxation exercise?</p>
<p>Ernesto : Este ejercicio puede tomar entre 10 a 30 minutos. Tratemos de mantener nuestra mente en blanco. Si percibimos que nuestra mente está pensando en alguna otra cosa, volvemos a hacer consciencia y retomamos el control de nuestros pensamientos.</p>	<p>Ernesto: This exercise can take between 10 to 30 minutes. Let's try to keep our minds blank. If we perceive that our mind is thinking of something else, we become aware again and regain control of our thoughts.</p>
<p>Patricia: Me siento muy relajada.</p>	<p>Patricia: I feel very relaxed.</p>

CONSOLIDACIÓN DE VOCABULARIO Y CONVERSACIÓN

Trabaja en el diálogo 1 de la ficha de vocabulario.