



## Yoga

### Descripción

El yoga es un sistema filosófico procedente de la India. Su metodología está basada en un conjunto de técnicas teórico-prácticas, encaminadas a afrontar los obstáculos que impiden al ser humano ser consciente de su propia naturaleza, llevándole a un profundo conocimiento de sí mismo.

La actividad nos produce efectos beneficiosos en diferentes planos:

- **Físico:** Flexibilidad, equilibrio, salud, armonía...
- **Funcional:** Refuerzo y equilibrio de los sistemas del cuerpo humano.
- **Energético:** Canalización de la energía vital.
- **Mental:** Serenidad, calma, autocontrol, desarrollo de la capacidad intelectual...
- **Filosófico-espiritual:** Integración cuerpo-mente, comprensión del significado de la existencia.

### Contenidos

- **Karanas:** ejercicios físicos de calentamientos, estiramientos, conciencia y sensibilización corporal que preparan al cuerpo para las posturas estáticas: asanas.
- **Asanas:** posturas estáticas.
- **Pranayama:** armonización de la energía, del prana. Control de la respiración.
- **Técnicas de concentración**
- **Relajación profunda:** yoga-nidra.

### Grupos

| Grupo  | Días | Horario     | Lugar | Profesorado |
|--------|------|-------------|-------|-------------|
| Yoga-A | L-X  | 17.30-18.30 | PPU   | .           |

### Precio:

- Desde 70 € / cuatrimestre.

### Duración de los cuatrimestres:

- **Primer cuatrimestre:** del 4 de septiembre al 31 de enero
- **Segundo cuatrimestre:** del 1 de febrero al 30 de junio