



## 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	16.30-17.30	PPU	.
Yoga-B	L-X	20.30-21.30	PPU	-

### Precio por cuatrimestre:

🕒 70 €

### Duración de los cuatrimestres:

- 🕒 **Primer cuatrimestre:** del 25 de septiembre al 31 de enero
- 🕒 **Segundo cuatrimestre:** del 1 de febrero al 31 de mayo

Siguiendo el calendario académico de la Universidad