



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 | Sala Verde | M ^a Jesús Plaza |
| Yoga-B | L-X | 20.30-21.30 | " | Pendiente |

Precio por cuatrimestre:

🕒 70 €

Duración de los cuatrimestres:

- 🕒 **Primer cuatrimestre:** del 18 de octubre de 2021 al 6 de febrero de 2022.
- 🕒 **Segundo cuatrimestre:** del 7 de febrero al 31 de mayo de 2022.

Siguiendo el calendario académico de la Universidad.