








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	Profesor
A	Lunes y miércoles	10.00-11.00	Pabellón	-
B	Lunes y miércoles	11:00-12:00	Pabellón	-
C	Lunes y miércoles	9:00-10:00	Pabellón	-
D	Lunes y miércoles	12:00-13:00	Pabellón	-
Viernes A	Viernes	11:00-12:00	Pabellón	-
Viernes B	Viernes	12:00-13:00	Pabellón	-

Precio y duración de la actividad

Precio cuatrimestre	1 ^{er} cuatrimestre	2 ^o cuatrimestre
70€	Del 29 de septiembre de 2025 al 31 de enero de 2026	Del 1 de febrero de 2026 al 31 de mayo de 2026



Universidad
Zaragoza

DEPORTE + **55**
Y SALUD

deportes.unizar.es

Campus Huesca 974 239 387 / deporthu@unizar.es
Campus Teruel 978 618 171 / deporter@unizar.es
Campus Zaragoza 976 761 052 / deportes@unizar.es

