



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	-

Precio por cuatrimestre:

-  **Precio público:** 70 €
-  **Tendrán un descuento de 10 euros:**
 - Estudiantes Universidad de la Experiencia.
 - PDI y PAS +55 y jubilados Unizar.

Duración de los cuatrimestres:

-  **Primer cuatrimestre:** del 1 octubre de 2023 al 5 de febrero de 2024.
-  **Segundo cuatrimestre:** del 5 de febrero al 31 de mayo de 2024.