

## INSCRIPCIÓN

**Inscripción:** Desde el **15** de **marzo** hasta el **10** de **abril**.

**Lugar de inscripción:**

Despacho n.º 116: administrativa adjunta a cargos de la Facultad de Educación y Humanidades (D.ª Ana Muñoz).

**Duración del curso:**

**13 y 14** de abril de 2018:

De **9.30** a **13.30**; de **16.30** a **21.00** horas.

**Precio de inscripción:**

**30** euros: alumnos y personal vinculado con la UGR

**50** euros: interesados no pertenecientes a la UGR

## DESTINATARIOS

Alumnos, PDI y PAS de la Facultad de Educación y Humanidades de Melilla y cualquier otra persona interesada en la temática.

## RECONOCIMIENTO

2 créditos ECTS

Síguenos en:



<http://www.facebook.com/faedumel>



@FaEduMeUGR



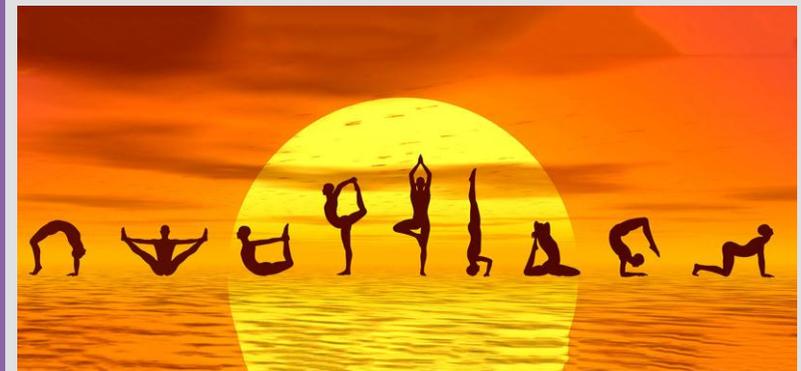
faedumel.ugr.es



UNIVERSIDAD  
DE GRANADA



# TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y YOGA



**Lugar:** FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES DE MELILLA  
(AULA DE MÚSICA)

**Horario:** De 9.30 a 13.30 h; De 16.30 a 21 horas

CURSO

ORGANIZA

Facultad de Educación y Humanidades de Melilla  
Vicedecanato de Estudiantes, Extensión Universitaria y  
Movilidad

## JUSTIFICACIÓN

Debido a la demanda de conocimientos y aprendizaje de técnicas relacionadas con la materia del yoga y teniendo como referente los beneficios que tales técnicas puedan aportar en la formación de docentes y discentes, se considera idónea la oportunidad de poder desarrollar un curso en el que se ofrezcan pautas que aproximen a los destinatarios de la actividad a un conocimiento de las diferentes aportaciones que el yoga proporciona como vía de crecimiento y transformación en el contexto de enseñanza-aprendizaje.

Se insistirá fundamentalmente en técnicas respiratorias acompañadas de un esquema general de preposturas y posturas de yoga, además del estudio y desarrollo en el proceso de diversas técnicas de relajación.

### OBJETIVOS DEL CURSO:

Entre los principales objetivos del curso, sobresalen los citados a continuación:

- Introducir el conocimiento de las principales características del yoga: sus aportaciones y beneficios.
- Educarnos para educar: desbloqueo, pensamiento positivo y armonía.
- Conseguir una evolución conjunta en el aula.
- Mejorar la autoconfianza y eliminar actitudes depresivas.
- Aprender a rectificar ciertas posturas corporales.
- Adquirir el dominio de la respiración y la combinación de acción y relajación.
- Manejar el silencio y la calma como punto de partida de toda creación.
- Descubrir el dominio de uno mismo y crecer interiormente.

## PROGRAMA

### Contenidos teóricos:

- Principios básicos del Yoga. Características generales. Importancia y Beneficios.
- Naturaleza de la Respiración. Esquema general.
- Introducción a la Relajación. Orientaciones.

### Contenido práctico:

- Sesiones de preposturas y posturas de Yoga: Dinámicas y Estáticas (Normas Generales para su realización).
- Técnicas Terapéuticas en el desarrollo práctico de las posturas de Yoga.
- Técnicas de Relajación , físicas y mentales.

Se evaluará teniendo en cuenta la asistencia y la implicación en la realización de los ejercicios prácticos. Asimismo habrá de hacerse entrega de un trabajo en el que se reflexione sobre las sesiones impartidas.

## DIRECCIÓN ACADÉMICA

### **Dña. Teófila Vicente de Haro**

Especialista en yoga y profesora de la Universidad de Almería.

### **Dña. María López-Vallejo**

Vicedecana de Estudiantes, Extensión Universitaria y Movilidad, Facultad de Educación y Humanidades de Melilla, Universidad de Granada.