

## INSCRIPCIÓN

**Fecha de inscripción:** del 8 de marzo al 3 de abril de 2019.

**Lugar de inscripción:**

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

**Duración del curso:** Del 4 al 6 de abril 2019.

**Horario:** Jueves: 16h a 20.30h; viernes: de 9.30h a 13.30h y de 16h a 20.30h; sábado : de 9.30h a 13.30h.

**Precio de inscripción:** 35€

## DESTINATARIOS

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

## RECONOCIMIENTO

2 créditos ECTS

Síguenos en:



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



@FaEduMelUGR



UNIVERSIDAD  
DE GRANADA



FACULTAD DE  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
Y DEL DEPORTE DE MELILLA

# CURSO

## TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y YOGA (II)



**Lugar:**

Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte  
de Melilla  
Aula 22 (jueves)  
Aula de Música (viernes y sábado)

**ORGANIZA**

Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte  
de Melilla  
Vicedecanato de Estudiantes, Extensión  
Universitaria e Internacionalización

## JUSTIFICACIÓN y OBJETIVOS

El Yoga es una enseñanza que sintetiza e integra conocimientos sobre Educación, Salud, Psicología, Arte, Sociedad... en pro del crecimiento de nuestra conciencia como ser individual y social.

Esta disciplina armoniza e integra los niveles cognitivo, emocional, físico y actitudinal, permitiendo así mismo eliminar las tensiones innecesarias del organismo y aumentar la capacidad de esfuerzo, adaptación, y recuperación ante diversas actividades a las que tenemos que enfrentarnos a diario.

Las posturas de Yoga tienen efectos fisiológicos y psicológicos de alta importancia; cada ejercicio está coordinado con la respiración profunda, mejorando la circulación de la sangre y los procesos digestivos.

Las técnicas de Relajación que acompañarán en este programa capacitarán al practicante a regular y coordinar mente y cuerpo, eliminando estados de ansiedad e instarán a liberar endorfinas, que aumenten su estado de bienestar y coherencia, a través de los ejercicios físicos y mentales.

### OBJETIVOS:

- Desarrollar la atención y concentración.
- Corregir hábitos posturales.
- Integrar las áreas cognitiva, emocional y actitudinal.
- Potenciar la estabilidad psicológica.
- Coordinar y fortalecer los procesos físicos y mentales.
- Promover hábitos de vida saludable.

## PROGRAMA

El programa de dicha actividad constará de Teoría y Práctica, correspondiendo un 15% a la primera y un 85% a la segunda.

El Contenido de la Teoría garantizará que alumnos incorporen

debidamente las reglas fundamentales para la comprensión y asimilación de la Práctica, a través de conceptos básicos.

En cuanto a la Práctica tendrá tres áreas, la primera constará de ejercicios preliminares de respiración, la segunda de ejercicios específicos de posturas de Yoga, dinámicas y estáticas, y la tercera de técnicas de Relajación.

## DIRECCIÓN ACADÉMICA

**Dña. María Á. López-Vallejo**, Vicedecana de Estudiantes, Extensión Universitaria e Internacionalización de la Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte.

## RESPONSABLE DE IMPARTIR EL CURSO

**Dña. Teófila Vicente de Haro**, Especialista en yoga y profesora de la Universidad de Almería.