

INSCRIPCIÓN

Plazo de inscripción:

Desde el 24 de enero hasta 17 de febrero

Lugar de inscripción:

Despacho de la Secretaria adjunta a cargos de la
Facultad de Educación y Humanidades (nº 118)

D^a. Susana Rodríguez

Precio de inscripción:

50 €

DESTINATARIOS

Alumnado del Campus de Melilla

RECONOCIMIENTO

1 crédito ECTS (aprobado en Consejo de Gobierno)

Síguenos en:

www.facebook.es/faedumel

@FaEduMelUGR



Taller

Facultad de Educación y Humanidades
Campus de Melilla

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN: YOGA Y MEDITACIÓN



Duración: Del 25 de febrero al 3 de marzo

Hora: De tarde entre semana,
sábado de 10 a 14 h

Lugar: Aula de Música
Sábado, Parque de La Granja

Organiza:

M^a del Mar Ortiz Gómez
Illa Vicente de Haro

Colabora:

Vicedecanato de Estudiantes, Extensión
Universitaria y Cooperación

JUSTIFICACIÓN

Debido al ritmo de vida actual, necesitamos conocer técnicas para un mayor equilibrio en nuestra vida personal, aunando nuestro intelecto con nuestras emociones, siendo herramienta indispensable la coordinación adecuada de mente y cuerpo, y es esto, lo que actualmente observamos que el hombre moderno está demandando.

Nuestra propuesta es un taller para acercarnos a estas técnicas para el buen funcionamiento del sistema neuromusculoesquelético, que aúna también las acciones y actividades de nuestra vida diaria, con una mayor conciencia corporal y una mayor comprensión del Sistema Nervioso somático. Es necesario por tanto hacer la práctica correctamente y saber usar adecuadamente los ejercicios de estiramiento, centrándose en estirar los músculos, sin dañar tendones y ligamentos, bajo la enseñanza de un experto, mejorando la movilidad y flexibilidad, corrigiendo malos hábitos posturales.

Es importante saber que capacita para un óptimo desarrollo de la Concentración, ya que al practicar esta disciplina, lo hacemos poniendo la máxima atención en el cuerpo y la respiración.

Desarrollando técnicas de Relajación mente/cuerpo, podemos rectificar las anomalías que nos impiden el profundo descanso y la actividad consciente.

DIRECCIÓN ACADÉMICA

Dña. Ila Vicente de Haro

Licenciada en Ciencias de la Educación y especialista en Yoga

Dra. D^a M^a del Mar Ortiz Gómez.

Vicedecana de Estudiantes, Extensión Universitaria y Cooperación

PROGRAMA

Martes, 25 de febrero, 18-22 horas

- Introducción al Yoga. El sistema yóguico.
- Valoración de los elementos básicos.
- Estudio y práctica de las Asanas (posturas de yoga)

Miércoles, 26 de febrero, 18- 22 horas

- Estudio de las técnicas respiratorias y clasificación.
- Fases y aplicaciones.
- Estudio y práctica de las Asanas (posturas de yoga)

Jueves, 27 de febrero, 17- 21 horas

- Introducción a la relación y métodos yóguicos.
- Estudio y práctica de las Asanas
- Práctica de diversas técnicas de relajación
- Aplicación sobre estrés, ansiedad, depresión...

Viernes, 28 de febrero, 17 – 21 horas

- Significado y fundamentos de la meditación
- Técnicas y método
- Ejercicios regulares

Sábado, 29 de febrero, 10 a 14 horas (Parque de La Granja)

- Estudio y práctica de las Asanas (posturas de yoga)

Lunes, 3 de marzo, 17-21 horas

- Exposición práctica
- Evaluación
- Resolución de dudas