

INSCRIPCIÓN

Fecha de inscripción: Hasta el 5 de julio 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 8 al 10 de julio 2019.

Horario: Lunes: 16h a 20.30h; martes: de 9.30h a 13.30h; de 16h a 20.30h; miércoles: de 9.30h a 13.30h; de 17.00 a 20.00h.

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 de Música

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.