

Meditación 2017-2018



Curso dirigido a trabajar los niveles de atención y concentración mental con el fin de que el flujo de pensamientos sea más pausado y alcanzar un estado óptimo de calma física y mental permitiendo vivir el momento presente, todo ello a través de la práctica de las meditaciones de Kundalini Yoga.

Instalación y edad de participación

Instalación

YoyYoga (c/Recogidas nº45 1ºD, 18005 Granada).

▪ www.yoyyoga.com

Edad de participación

Mayores de 18 años.

Periodos de impartición, inscripción, horario, plazas y precios

Periodos de impartición

PERIODO	FECHAS
PRIMERO	Del 9 de octubre al 21 de diciembre de 2017. <i>(No se impartirá clase el 07 de diciembre 2017)</i>
SEGUNDO	Del 8 de enero al 23 de marzo de 2018.
TERCERO	Del 3 de abril al 14 de junio de 2018. <i>(No se impartirán clases del 28 de mayo al 02 de junio de 2018, ambos incluidos).</i>

Periodos de inscripción

Abierto a miembros de la comunidad universitaria y no universitaria.

PERIODO	COMUNIDAD UNIVERSITARIA	COMUNIDAD NO UNIVERSITARIA
PRIMERO	Del 19 de septiembre al 20 de octubre de 2017.	Del 26 de septiembre al 20 de octubre de 2017.
SEGUNDO	Renovación: 1-4 de diciembre de 2017. Nuevas: Del 5 de diciembre 2017 al 19 de enero de 2018.	Renovación: 1-4 de diciembre de 2017. Nuevas: Del 11 de diciembre 2017 al 19 de enero de 2018.
TERCERO	Renovación: 1-4 de marzo de 2018. Nuevas: Del 5 de marzo al 13 de abril de 2018.	Renovación: 1-4 de marzo de 2018. Nuevas: Del 12 de marzo al 13 de abril de 2018.

Horario y plazas

La duración de las clases será de 1 hora (60 minutos).

• Día: Lunes.

- **Horario:** 19:45 -20:45.
- **Plazas:** máximo 22.

Fuente: <http://cad.ugr.es/pages/actividades-deportivas/2017-2018/granada/cuerpo-y-mente/meditacion>

Precio por periodo

- **Miembros de la comunidad universitaria con alta deportiva: 36,00 €/periodo.**
 - Alumnos UGR con alta deportiva: 32,40 €/periodo.
 - Alumnos UGR con alta deportiva becarios M.E.C. o similar UGR (*sólo 3º periodo*): 28,80 €/periodo. **Para beneficiarse del descuento en el 3º periodo, la persona becada tendrá que presentarse, previamente a hacer la matrícula de cualquier curso, en las oficinas administrativas con la credencial y el DNI.**
- **MUY IMPORTANTE:** Si después de matricularse en cualquier actividad, no pudiera realizarla, deberá enviarnos un correo a deportes@ugr.es, solicitando la baja, para poder adjudicar dicha plaza a otro solicitante.

Material indispensable

Toalla para depositar encima de las esterillas.

Recomendación

Se recomienda a todos los participantes, la conveniencia de pasar por un reconocimiento médico en caso de padecer algún tipo de dolencia, alergia o enfermedad.

Créditos E.C.T.S.

- Para el presente curso académico le corresponde a esta actividad el reconocimiento de **créditos E.C.T.S. (por dos periodos realizados en el curso académico 2017-2018)** en función de lo establecido en el siguiente enlace: **Reconocimiento de créditos E.C.T.S. por la participación en actividades dirigidas organizadas por el C.A.D.**