

Kundalini Yoga 2018-2019

Kundalini Yoga es un estilo de yoga muy efectivo para los tiempos en los que vivimos. Trabaja a través del cuerpo, asanas, corrigiendo malas posturas, adoptando una posición anatómica correcta para evitar contracturas y lesiones y mejorar las posibles lesiones y dolencias. Tiene un papel importante la respiración consciente en sus diferentes variantes según la técnica del Kundalini Yoga las cuales calman la mente, para que esté más enfocada al momento presente.

Se trabaja la atención, la concentración, la memoria, etc. Kundalini Yoga es un yoga muy variado, en el que se aprenden a través de la práctica, las asanas (posturas), pranayamas (ejercicios de control de la respiración) y a mantener un estado calmado de la mente. Es un estilo de Yoga muy dinámico y energético que te hará sentir muy bien.



Instalación y edad de participación.

Instalación.

En este curso 2017-2018 esta actividad se impartirá en dos instalaciones diferentes (ver los horarios y plazas mas abajo):

- Centro YoyYoga: c/Recogidas nº45 1ºD, 18005 Granada. (Solo Comunidad Universitaria).
- www.yoyyoga.com
- Pabellón Universiada (Sala 2) en Paseo Profesor Juan Ossorio s/n (Paseos Universitarios) CP 18003, Granada. (Abierto a Comunidad Universitaria y no Universitaria).

Edad de participación.

Mayores de 18 años.

Periodos de impartición, inscripción, horario, plazas y precios

Periodos de impartición en ambas instalaciones.

PERIODO	FECHAS
PRIMERO	Del 04 de octubre al 21 de diciembre de 2018. <i>(No se impartirá clase el 7 de diciembre 2018)</i>
SEGUNDO	Del 08 de enero al 22 de marzo de 2019.
TERCERO	Del 27 de marzo al 14 de junio de 2019. <i>(No se impartirán clases del 15 al 21 de abril de 2019, ambos incluidos).</i>

Periodos de inscripción

- En el **Centro YoyYoga**: Sólo miembros de la comunidad universitaria.

PERIODO	COMUNIDAD UNIVERSITARIA	
PRIMERO	Del 20 de septiembre al 22 de octubre de 2018.	
SEGUNDO	Renovación: del 04 de diciembre de 2018 al 18 de enero 2019. Nuevas: Del 11 de diciembre 2018 al 18 de enero de 2019.	
TERCERO	Renovación: del 01 de marzo al 12 de abril de 2019. Nuevas: Del 07 de marzo al 12 de abril de 2019.	

- En el **Centro de Actividades Deportivas (Pabellón Universiada)**: Abierto a comunidad universitaria y NO universitaria.

PERIODO	COMUNIDAD UNIVERSITARIA	COMUNIDAD NO UNIVERSITARIA
PRIMERO	Del 20 de septiembre al 22 de octubre de 2018.	Del 24 de septiembre al 22 de octubre de 2018.
SEGUNDO	Renovación: del 04 de diciembre de 2018 al 18 de enero 2019. Nuevas: Del 11 de diciembre 2018 al 18 de enero de 2019.	Renovación: del 04 de diciembre de 2018 al 18 de enero 2019. Nuevas: Del 18 de diciembre 2018 al 18 de enero de 2019.
TERCERO	Renovación: del 01 de marzo al 12 de abril de 2019. Nuevas: Del 07 de marzo al 12 de abril de 2019.	Renovación: del 01 de marzo al 12 de abril de 2019. Nuevas: Del 19 de marzo al 12 de abril de 2019.

Horarios y plazas

- La duración de las clases impartidas en el Centro Yoyyoga será de 1 hora y 30 minutos (90 minutos).

Clases ofertadas para el tercer periodo:

- **Días:** Lunes y miércoles.
 - **Horario:** 21:00 -22:30 (máximo 22 plazas)

- **Días:** Martes y jueves.
 - **Horario:** 08:00 -09:30 (máximo 22 plazas)
 - **Horario:** 20:00 -21:30 (máximo 25 plazas).

- La duración de las clases impartidas en el Pabellón Universiada será de una hora (60 minutos).

- **Días:** Martes y jueves.
 - **Horario:** 16:30 -17:30 (mínimo 12 -máximo 22 plazas).

Precio por periodo.

- **Cursos en Centro Yoyyoga (2 días/semana):**

- **Miembros de la comunidad universitaria con alta deportiva:** 83,50 €/periodo.
 - Alumnos UGR con alta deportiva: 75,15 €/periodo.
 - Alumnos UGR con alta deportiva becarios M.E.C. o similar UGR (*sólo 3º periodo*): 66,80 €/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.**

- **Cursos en Pabellón Universiada (2 días/semana):**

- **Miembros de la comunidad universitaria con alta deportiva:** 60,00 €/periodo.
 - Alumnos UGR con alta deportiva: 54,00 €/periodo.
 - Alumnos UGR con alta deportiva becarios M.E.C. o similar UGR (*sólo 2º periodo*): 48,00 €/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.**
 - **Miembros de la Comunidad no Universitaria:** 72,00 €/periodo.

- **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 **1 crédito E.C.T.S. (por periodo)** a los cursos impartidos en el centro YoyYoga y de 0,5 créditos E.C.T.S. al curso impartido en el Campus de Fuentenueva, 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.**