

## Meditación 2018-2019



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](http://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 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

Abierto solo a miembros de la comunidad universitaria.

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

### Horario y plazas

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

• Día: Lunes.

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

## 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](mailto: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 2018-2019)** 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.**