

Melilla

Un curso de yoga, nueva apuesta de la Facultad de Educación

Los interesados en participar en esta actividad, dispondrán hasta el próximo día 21 para formalizar su inscripción que deberá ser entregada en el Campus

Andrés Moraga / MELILLA

El Vicedecanato de Extensión Universitaria, Estudiantes, Cooperación al Desarrollo y Relaciones Institucionales de la Universidad de Granada en el Campus de la ciudad y la Facultad de Educación y Humanidades organiza una nueva actividad formativa para el próximo jueves día 24 y que tiene por objeto el yoga como actividad física y mental.

Las inscripciones de todos los interesados en esta actividad, se deberán llevar a cabo hasta el día 21 en la Facultad de Educación y Humanidades, concretamente en el despacho 118.

A las instancias se le deberá adjuntar el recibo de haber realizado la transferencia bancaria a 'La General' de Granada por el importe de 50 euros, especificando en el concepto el nombre del curso: Yoga Melilla.



Las instancias, junto al recibo del pago del precio del curso, deberán ser entregadas en el Despacho 118 de la Facultad. ARCHIVO

Dos

CRÉDITOS

Los alumnos que deseen participar en esta actividad podrán solicitar el reconocimiento de dos créditos

En cuanto a las ayudas, se ofertarán dos ayudas de 25 euros para los alumnos de la Facultad de Educación y Humanida-

des del Campus de la ciudad que se decidan por este evento.

Todos los estudiantes que asistan al curso, que será impar-

tido por María Teófila Vicente en el aula musical en horario de tarde, desde las 18:00 hasta las 20:30 horas, podrán solicitar el

reconocimiento de dos créditos de libre configuración.

Entre los objetivos de la acción formativa se encuentran algunos como el dar a conocer las enseñanzas y principios del Yoga, incorporar y potenciar su función terapéutica y preventiva, valorar los distintos tipos de Yoga, practicar, desde el conocimiento, distintas técnicas yóguicas básicas, desarrollar la atención, concentración y relajación al estudio, trabajo y vida personal.

Práctica

Y TEORÍA

El contenido de la actividad no sólo se limitará a los aspectos prácticos sino que incluirá algo de teoría

La aplicación de los conocimientos recibidos a las áreas de la Salud, la Educación, la Psicología, los Deportes o el Arte, también forma parte de las metas a lograr por este curso que será impartido hasta el próximo 4 de marzo.

En cuanto a los contenidos de la programación de la acción formativa, éstos se transmitirán a través de dos vías fundamentalmente, la teórica y la práctica, abordando conocimientos relacionados con el concepto filosófico e histórico del Yoga, la introducción a las técnicas respiratorias: sus beneficios y fases, el estudio y práctica de las posturas del Yoga, las técnicas de éste y su aplicación psicológica, además de practicar algunos ejercicios preparatorios relacionados con diversos métodos.