

PROFESORADO:

Florentino Fernández
Bermúdez. .

Teresa Cerdeira Crespo.

ENTIDADES COLABORADORAS:

Asociación Ananda-León



ceX 
**CURSOS
de extensión**
Universidad de León

CURSO

**LA MEDITACIÓN, UN
CAMINO HACIA LA
TRANSFORMACIÓN**

08/03/2013 - 16/03/2013

INFORMACIÓN Y MATRÍCULA:

Universidad de León.
Secretaría del Centro de Idiomas.
Jardín de San Francisco, s/n. 24071 - LEÓN
Telf. 987 291 961 · Fax: 987 291 963.
Correo electrónico: ulesci@unileon.es
www.unileon.es

Caja España 

unileon.es



LA MEDITACIÓN, UN CAMINO HACIA LA TRANSFORMACIÓN

DIRECTOR:

Eloy Bécares Mantecón. Profesor titular. Universidad de León.

LUGAR:

Aula de Expresión Corporal. Aulario

FECHAS:

08/03/2013 - 16/03/2013

DURACIÓN:

Dos fines de semana. 20 horas lectivas

NÚMERO DE ALUMNOS:

Mínimo: 10 y Máximo: 30

TASAS:

- Ordinaria: 125 €
- Alumnos ULE: 80 €
- Alumnos de otra universidades: 80 €
- Desempleados: 80 €

DESTINATARIOS:

Alumnos universitarios.
Profesionales. Público en general

CRÉDITOS DE LIBRE CONFIGURACIÓN:

2 créditos LEC - 0 créditos ECTS

OBJETIVOS:

Aprender técnicas de meditación y relajación que permitan mejorar la concentración y las facultades mentales. El curso se plantea como una introducción a dichas técnicas a través de ejercicios de respiración y ejercicios básicos de yoga.

PROGRAMA:

Viernes 8 de Marzo

16h a 19h.

Presentación

La Energía

Fuentes de Energía

Energía Vital (Prana)

Introducción a los Ejercicios de Energetización

Sábado 9 de Marzo

9h a 13h.

Ejercicios de Energetización. Parte I

El papel de la Voluntad

La Respiración

Pranayama

16h a 19h.

Ejercicios de Energetización. Parte II

La Concentración

Visualización

Viernes 15 de Marzo

16h a 19h.

Por qué meditar

Qué es meditar

Niveles de conciencia

Práctica

Sábado 16 de Marzo

9h a 13h.

Técnica de Hong-So

Expansión

Sábado 16 de Marzo

16h a 19h.

La dieta

Cómo llevar la meditación a la vida diaria