

cursos

extensión
universitaria



2019

universidad
de león

LA MEDITACIÓN

CÓMO TOMAR
LAS RIENDAS DE TU VIDA

22, 23, 29 y 30 de marzo de 2019

Información y matrícula

Universidad de León
Unidad de Extensión Universitaria y Relaciones Institucionales.
Av. Facultad de Veterinaria, 25. 24004 · LEÓN.
Tel. 987 291 961 y 987 293 372 · Fax 987 291 963.
e-mail: ulesci@unileon.es
<http://www.unileon.es/extensionuniversitaria>



LA MEDITACIÓN CÓMO TOMAR LAS RIENDAS DE TU VIDA

DIRECTOR:

Francisco Javier Casqueiro Blanco. Profesor titular.

LUGAR:

Aula de Expresión Corporal del Aulario

FECHAS:

22, 23, 29 y 30 de marzo de 2019

HORARIO:

Viernes 22 y 29 de marzo, de 17 a 20 h

Sábados 23 y 30 de marzo, de 9 a 13 y de 16 a 19 h

DURACIÓN:

20 horas

NÚMERO DE ALUMNOS:

Mínimo: 10 y Máximo: 30

TASAS:

- Ordinaria: 115 €
- Alumnos ULE: 70 €
- Alumnos de otras universidades: 70 €
- Desempleados: 70 €

DESTINATARIOS:

Alumnos Universitarios, Titulados en paro, Población en general

CRÉDITOS DE LIBRE CONFIGURACIÓN:

1 créditos ECTS

OBJETIVOS:

El objetivo del curso es capacitar a los alumnos para enfrentarse a sus problemas de estrés en el estudio y en la vida cotidiana.

En el curso se enseñarán técnicas de meditación y relajación, que capacitarán a los asistentes a enfocar sus dificultades con claridad y un espíritu positivo.

Este curso se enmarca dentro de las enseñanzas del Yoga, haciendo hincapié en la capacidad del Yoga para transformar nuestras vidas.

PROGRAMA:

Introducción.

Por qué meditar

Los orígenes de estas enseñanzas

Qué es la meditación

Principios

La meditación y la salud

Técnicas

Dónde meditar

Postura

Empieza tu meditación

Aprende a relajarte

Principios

Técnicas

Cómo centrar la mente

Interiorización

Principios

Técnica de Hong-So

Concentración

Principios

Técnicas

Expansión

Principios

Técnicas

Ejercicios de energización

Principios

Técnicas

Puntos básicos

Cómo llevar la meditación a la vida diaria

Principios

Técnicas

PROFESORADO:

Teresa Cerdeira Crespo.

Profesora de Yoga. Ananda Village, Nevada City, California. EEUU.

Profesora de Yoga Terapéutico. Ananda Village, Nevada City, California. EEUU.

Profesora de Meditación. Raja Yoga Academy of Europe. Ananda Assisi. Asís, Italia.

Instructora de Raja Yoga. Raja Yoga Academy of Europe. Asís, Italia.