

cursos

extensión  
universitaria



2017

universidad  
de león

LA MEDITACIÓN

—

EL CORAZÓN DEL YOGA,  
UN CAMINO HACIA LA FELICIDAD

17/03/2017 - 16/06/2017

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 – EL CORAZÓN DEL YOGA, UN CAMINO HACIA LA FELICIDAD

## DIRECTOR:

Ángel Pérez Pueyo. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad de León.

## LUGAR:

Facultad de Ciencias de la Salud (León)

## FECHAS:

17/03/2017 - 16/06/2017

## HORARIO:

Viernes de 18:00 a 20:00 h

## DURACIÓN:

25 horas

## NÚMERO DE ALUMNOS:

Mínimo: 10 y Máximo: 30

## TASAS:

- Ordinaria: 150 €
- Alumnos ULE: 90 €

- Alumnos de otras universidades: 90 €
- Desempleados: 90 €

## DESTINATARIOS:

Alumnos y personal de la Universidad, profesionales y público en general que busca superar tensiones físicas, mentales y emocionales.

## CRÉDITOS DE LIBRE CONFIGURACIÓN:

2 créditos LEC - 1 créditos ECTS

## OBJETIVOS:

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

En el curso se enseñarán técnicas de energización, concentración, meditación y relajación, que capacitarán a los asistentes a enfocar sus dificultades con claridad y en 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  
Parte teórica

Energetización del cuerpo y de la mente.

Desbloqueo del sistema muscular y canalización de la energía.

Relajación profunda.

Técnicas de la meditación: respiración, concentración mental, visualización, expansión.

## PROFESORADO:

Victor Satya Semenov. Profesor de yoga.