UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Actividades Deportivas

Taller de Yoga: "De la Tierra al Agua".

Kundalini Yoga es un estilo de yoga muy efectivo para los tiempos en los que vivimos. Trabaja a través del cuerpo, asanas, corrigiendo malas posturas, adoptando una posición anatómica correcta para evitar contracturas y lesiones y mejorar las posibles lesiones y dolencias. Tiene un papel importante la respiración consciente en sus diferentes variantes según la técnica del Kundalini Yoga las cuales calman la mente, para que esté más enfocada al momento presente.



Se trabaja la atención, la concentración, la memoria, etc. Kundalini Yoga es un yoga muy variado, en el que se aprenden a través de la práctica, las asanas (posturas), pranayamas (ejercicios de control de la respiración) y a mantener un estado calmado de la mente. Es un estilo de Yoga muy dinámico y energético que te hará sentir muy bien.

El incomparable entorno natural del Campus Náutico de Cubillas permitirá que el taller, que consta de dos sesiones de una hora y media de duración cada una, se enriquezca contando con una primera parte en tierra y una segunda en el agua del pantano usándose tablas de pádel surf.

- **Ubicación:** Campus Náutico de la Universidad de Granada. Dirección: Embalse de Cubillas. Carretera Nacional 323 Bailén-Motril km 114, 18220 Albolote (Granada).
- **Fechas:**
  - 17 y 19 de junio de 2024. **(*) Nueva fecha: 17 y 20 de junio.**
    - Plazo inscripción: desde el 16 de mayo hasta el 12 de junio de 2024.
- **Horario:** De 19:30 a 21:00 horas.
- **Duración:** 1 horas y media aproximadamente.
- **Plazas:** Máximo 12, mínimo: 10.
- Edades: desde 18 hasta 75 años.
- **Modalidad:** Nivel Iniciación, sin dificultad.
- **Precios:**
  - 18€ (precio para la Comunidad Universitaria con alta deportiva y Abonados/as)
  - 20€ (precio Comunidad No Universitaria)
- **Observaciones:**
  - Transporte no incluido.
  - Ropa adecuada a la actividad (acuática y en tierra).
  - Tener plenas capacidades para realizar la actividad en el agua con

Copyright© 2026 Universidad de Granada

total seguridad.

Cómo matricularse en las actividades

Para la matriculación en las distintas actividades, así como para resolver cualquier tipo de duda, el C.A.D. pone a disposición de los/as usuarios/as las dos sedes administrativas y técnicas de las que se compone. Puede consultar sus ubicaciones y horarios aquí

Los miembros de la comunidad universitaria podrán también inscribirse vía web, a través del Acceso Identificado (activo desde las 09:00 horas del primer día de inscripción hasta las 23:59 horas del último día), salvo para las escuelas deportivas de tenis y náutico familiar.

- **Listas de espera:** En el caso de no poder inscribirse porque las plazas se encuentren agotadas, escriba un correo a @email con su nombre y apellidos, teléfono de contacto y dirección de correo electrónico, solicitando la inclusión en la lista de espera de la actividad que le interese, o bien pase por nuestras oficinas del Campus de Fuentenueva.

Para la inscripción de las personas NO pertenecientes a la comunidad universitaria en los Campus de Ceuta y Melilla, rogamos escriban un correo a @email con su nombre y apellidos, teléfono de contacto, dirección de correo electrónico y curso en el que estén interesados para gestionar la inscripción.

Muy importante: Si después de matricularse en cualquier actividad, no pudiera realizarla, deberá enviarnos un correo a deportes@ugr.es, solicitando la baja, para poder adjudicar dicha plaza a otro solicitante.

Créditos E.C.T.S.

Para mas información visitar el siguiente enlace:

- Reconocimiento de créditos E.C.T.S. por la participación en actividades dirigidas organizadas por el C.A.D.

Copyright© 2026 Universidad de Granada