



# UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Actividades  
Deportivas

## Chi Kung - Meditación 2024-2025



### CHI KUNG y MEDITACIÓN

"Un Camino hacia la salud y la paz interior."

Técnicas sencillas de origen Oriental basadas en la Medicina Tradicional China para proteger la salud, estimular la vitalidad, prolongar la vida, y cultivar el espíritu.

Movimientos suaves, continuos y fluidos que se coordinan con la respiración y cuyos numerosos efectos se pueden observar rápidamente, tanto en el cuerpo como en la mente.

La meditación es una herramienta fundamental para liberarnos del estrés a un nivel más profundo y propiciar una mayor sincronicidad de las distintas partes del cerebro, favoreciendo el estímulo y desarrollo del mismo, aportando claridad, serenidad y mejor gestión emocional.

### Edad mínima de participación.

Personas que cumplan la mayoría de edad durante el curso académico en vigor. Se recomienda a todos los participantes, la conveniencia de pasar por un reconocimiento médico en caso de padecer algún tipo de dolencia, alergia o enfermedad.

### Periodos de impartición e inscripción

#### Periodos de impartición

- IMPORTANTE: Los períodos de impartición podrán sufrir modificaciones para poder ajustar las sesiones de nuestras Actividades, debido a circunstancias imprevistas que puedan surgir.

PERÍODO	FECHAS	OBSERVACIONES IMPORTANTES
---------	--------	---------------------------

PRIMERO	Del 30 de septiembre al 21 de diciembre de 2024.	Días festivos sin clase: 12 octubre, 1 noviembre y 6, 7 y 9 de diciembre de 2024.
SEGUNDO	Del 7 de enero al 22 de marzo de 2025.	Días festivos sin clase: 28 febrero 2025.
TERCERO	Del 24 de marzo al 14 de junio de 2025.	Días festivos sin clase: 1 de mayo de 2025 y del 14 al 20 de abril de 2025 (Semana Santa).

## Periodos de inscripción

- Abierto a miembros de la comunidad universitaria y no universitaria.

PERIODO	COMUNIDAD UNIVERSITARIA Y EGRESADOS/ASOCIADOS UGR CON TARJETA DEPORTIVA	COMUNIDAD NO UNIVERSITARIA
PRIMERO	Del 17 de septiembre al 10 de octubre de 2024.	Del 24 de septiembre al 10 de octubre de 2024.
	<b>Renovaciones(*)</b> : del 13 al 18 de noviembre de 2024.	<b>Renovaciones (*)</b> : del 13 al 18 de noviembre de 2024.
SEGUNDO	<b>Nuevas Altas</b> : del 19 al 29 de noviembre de 2024 y del 07 al 10 de enero de 2025.	<b>Nuevas Altas</b> : del 26 al 29 de noviembre de 2024 y del 07 al 10 de enero de 2025.
TERCERO	<b>Renovaciones</b> : del 26 de febrero al 04 de marzo de 2025.  <b>Nuevas Altas</b> : del 05 al 26 de marzo de 2025.	<b>Renovaciones</b> : del 26 de febrero al 04 de marzo de 2025.  <b>Nuevas Altas</b> : del 12 al 26 de marzo de 2025.

### (\*) Renovaciones.

- Los periodos establecidos para las Renovaciones, implican la reserva de plaza en el mismo grupo y horario que en el periodo anterior sólo durante

esos días establecidos. Pasados esos días, perderá dicho derecho a reserva de plaza.

## Grupos, horarios, plazas e instalación

La duración de las clases será de 1 hora (60 minutos) dos días a la semana.

DÍAS	HORARIO	PLAZAS MÍNIMAS/MÁXIMAS	INSTALACIÓN
------	---------	------------------------	-------------

Martes- Jueves	18:30- 19:30	8/14	Sala 0 Pabellón Universiada del Campus de Fuentenueva.
-------------------	-----------------	------	--

## Precio por periodo

TIPO DE USUARIO	PRECIO POR PERÍODO	OBSERVACIONES
Comunidad universitaria con alta deportiva	60,00 €	Los/as egresados/as y asociados/as de la Universidad de Granada, podrán considerarse Comunidad Universitaria, si hacen el pago de la Tarjeta Deportiva en el momento de hacer la inscripción al curso.
Alumnos UGR con alta deportiva	54,00 €	
Alumnos UGR con alta deportiva becarios M.E.C. o similar UGR (sólo 3º periodo).	48,00 €	Para beneficiarse del descuento en el 3º periodo, la persona becada tendrá que presentarse, previamente a hacer la matrícula de cualquier curso, en las oficinas administrativas con la credencial y el DNI.
Miembros No pertenecientes a la comunidad universitaria	72,00 €	

- **Lista de espera:** Las personas que se inscriban en lista de espera y que

formalicen la inscripción en cualquiera de las actividades ofertadas con posterioridad al comienzo de las mismas, deberán abonar el importe completo del periodo matriculado.

## **Material indispensable y recomendable.**

- Obligatorio traer toalla para colocar sobre las esterillas.
- Recomendable traer esterilla propia y botella de agua.

## **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.](#)