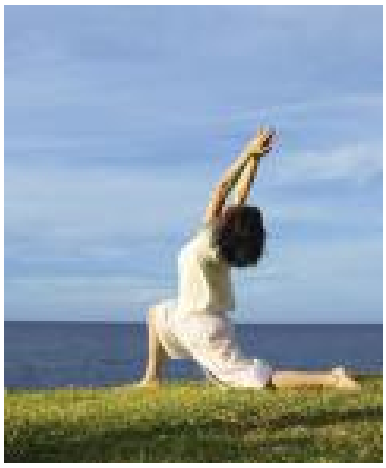
UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Actividades Deportivas

# Kundalini Yoga 2025-2026



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.

## Edad de participación

Personas que cumplan la mayoría de edad en el año 2025. 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 periodos de impartición podrán sufrir modificaciones para poder ajustar las sesiones de nuestras Actividades, debido a circunstancias imprevistas que puedan surgir.

| PERIODO | FECHAS | OBSERVACIONES IMPORTANTES |
|---|---|---|


Copyright© 2026 Universidad de Granada

| | | |
|---|---|---|
| PRIMERO | Del 29 de septiembre al 20de diciembre de2025. | Días festivos sin actividades: 13 octubre, 1 noviembre y 6, 7 y 8 de diciembre 2025. |
| SEGUNDO | Del 7 de enero al 24 de marzo de 2026. | Días festivos sin actividades: 28 febrero 2026. |
| TERCERO | Del 25 de marzo al 15 de junio de 2026. | Días festivos sin actividades: Del 30 de marzo al 5 de abril de 2026 (Semana Santa), 1 de mayo de 2026, y del 4 al 6 de junio de 2026 (Corpus). |

## 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 18 de septiembre al 09 de octubre de 2025. | Del 24 de septiembre al 09 de octubre de 2025. |
| SEGUNDO | **Renovaciones(*)**: del 11 al 17 de noviembre de 2025.<br>**Nuevas Altas**: del 18 al 28 de noviembre de 2025 y del 07 al 16 de enero de 2026. | **Renovaciones (*)**: del 11 al 17 de noviembre de 2025.<br>**Nuevas Altas**: del 25 al 28 de noviembre de 2025 y del 07 al 16 de enero de 2026. |
| TERCERO | **Renovaciones**: del 24 de febrero al 02 de marzo de 2026.<br>**Nuevas Altas**: del 03 al 20 de marzo de 2026. | **Renovaciones**: del 24 de febrero al 02 de marzo de 2026.<br>**Nuevas Altas**: del 10 al 20 de marzo de 2026. |


Copyright© 2026 Universidad de Granada

### (*) 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 |
|---|---|---|---|
| Lunes-Miércoles | 10:00 - 11:00 | 8/12 | Sala 2 del pabellón Universiada del Campus Universitario de Fuentenueva, en Paseo Profesor Juan Ossorio s/n CP 18003, Granada. |
| Lunes-Miércoles | 16:55-17:55 | 8/12 | Sala 2 del pabellón Universiada del Campus Universitario de Fuentenueva, en Paseo Profesor Juan Ossorio s/n CP 18003, Granada. |

## Precio por periodo

| TIPO DE USUARIO | PRECIO POR PERIODO | OBSERVACIONES |
|---|---|---|
| Comunidad universitaria con alta deportiva | 75,00 € | 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 | 67,50 € | |


Copyright© 2026 Universidad de Granada

| | | |
|---|---|---|
| Alumnos UGR con alta deportiva becarios M.E.C. o similar UGR (sólo 3º periodo). | 60,00 € | 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 | 90,00 € | |

- **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.


Copyright© 2026 Universidad de Granada