UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Actividades Deportivas

# Chi Kung - Meditación 2025-2026



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 2025 y no mayores de 85 años. 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 |
|---|---|---|---|
| Martes-Jueves | 18:30-19:30 | 8/14 | Sala 0 Pabellón Universiada del Campus de Fuentenueva. |
| Martes-Jueves (desde el 2º Periodo) | 19:30-20:30 | 8/14 | Sala 0 Pabellón Universiada del Campus de Fuentenueva. |

## Precio por periodo

| TIPO DE USUARIO | PRECIO POR PERIODO | OBSERVACIONES |
|---|---|---|
| Comunidad universitaria con alta deportiva | 62,00 € | 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 | 55,80 € | |


Copyright© 2026 Universidad de Granada

| | | |
|---|---|---|
| Alumnos UGR con alta deportiva becariosM.E.C. o similar UGR (sólo 3º periodo). | 49,60 € | 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 | 74,40 € | |

- **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