

Yoga Iyengar 2026-2027



El yoga Iyengar Nivel 1 se plasma en la práctica de Aasanas, meditación, estiramientos, respiración y relajación, cultivando así nuestra autodisciplina física y mental, fortaleciendo y flexibilizando nuestro cuerpo y nuestra mente.

Clases dinámicas, con exclusión de todo tipo de problemas y/o dolencias físicas.

Con este método se ayuda a los participantes a desarrollar fuerza, movilidad y estabilidad al tiempo que reduce el riesgo de lesiones.

El método de Yoga Iyengar tiene como objetivo hacer que las posturas sean accesibles para todos los practicantes, jóvenes y mayores.

Nivel, Requisitos y Edad de impartición

Nivel 1

- Clase de yoga basada en:
 - Posturas de pie.
 - Introducción a las posturas de extensión hacia delante.
 - Introducción a posturas de extensión hacia detrás básicas.
 - Torsiones suaves.
 - La regulación de la respiración y el desarrollo de la atención.
 - Utilizaremos el material de yoga mínimo como cinturones, ladrillos y pared de forma básica.

Requisitos

- Es indispensable que la persona sea autónoma totalmente para sentarse,

tumbarse y levantarse del suelo sin ningún tipo de ayuda.

- No deben tener ningún tipo de lesión ni sufrir de dolores articulares o similares que incapaciten el movimiento.
- Es una actividad que requiere de un mínimo de fuerza y control postural.

Edad de participación

Cumplir los 18 años en el año de comienzo del curso académico y hasta los 70 años (si tiene más edad consulte en nuestra oficina). No se recomienda para personas con lesiones o problemas de salud. 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
PRIMERO	Del 05 de octubre al 21 de diciembre de 2026.	Días festivos sin actividades: 12 octubre, 2 noviembre y 7 y 8 de diciembre 2026.
SEGUNDO	Del 8 de enero al 20 de marzo de 2027.	Días festivos sin actividades: 1 de marzo de 2027.
TERCERO	Del 30 de marzo al 15 de junio de 2027.	Días festivos sin actividades: Del 22 de marzo al 28 de marzo de 2027 (Semana Santa), 29 de marzo de 2027, 1 de mayo de 2027, y del 27 al 30 de mayo de 2027 (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 17 de septiembre al 08 de octubre de 2026.	Del 23 de septiembre al 08 de octubre de 2026.
SEGUNDO	Renovaciones(*) : del 10 al 16 de noviembre de 2026. Nuevas Altas : del 17 al 27 de noviembre de 2026 y del 07 al 15 de enero de 2027.	Renovaciones (*) : del 10 al 16 de noviembre de 2026. Nuevas Altas : del 24 al 27 de noviembre de 2026 y del 07 al 15 de enero de 2027.
TERCERO	Renovaciones : del 23 de febrero al 03 de marzo de 2027. Nuevas Altas : del 4 al 19 de marzo de 2027.	Renovaciones : del 23 de febrero al 03 de marzo de 2027. Nuevas Altas : del 10 al 19 de marzo de 2027.

(*) 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 y Jueves		16:55-17:55	8/12	Sala 2 del pabellón Universiada del Campus Universitario de Fuentenueva, en Paseo Profesor Juan Ossorio s/nCP 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 €	
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 recomendado.

<http://deportes.ugr.es/>

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

Créditos E.C.T.S.

- Para el presente curso académico le corresponde a esta actividad el reconocimiento de créditos E.C.T.S. (por periodo) en función de lo establecido en el siguiente enlace: [Reconocimiento de créditos E.C.T.S. por la participación en actividades dirigidas organizadas por el C.A.D.](#)