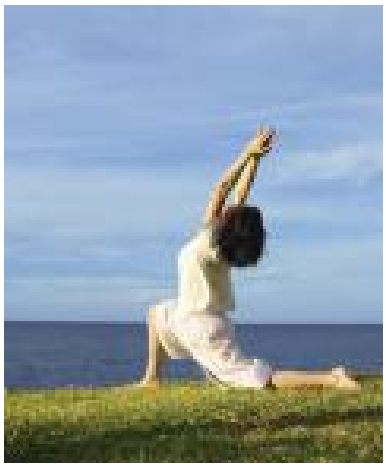
UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Actividades Deportivas

2019-2020: Kundalini Yoga



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.

Instalación.

- Centro YoyYoga: c/Recogidas nº45 1ºD, 18005 Granada. (Solo Comunidad Universitaria).

YOYYOGA.COM

Edad de participación.

Mayores de 18 años.

Periodos de impartición, inscripción, horario, plazas y precios

Periodos de impartición en ambas instalaciones.

PERIODO	FECHAS

Copyright© 2026 Universidad de Granada

PRIMERO	Del 04 de octubre al 21 de diciembre de 2019. (No se impartirán clases el 12 octubre, 1 noviembre y 6,7 y 8 de diciembre 2019)
SEGUNDO	Del 08 de enero al 20 de marzo de 2020. (No se impartirán clases el 28 y 29 de febrero 2020)
TERCERO	Del 23 de marzo al 06 de junio de 2020. (No se impartirán clases del 06 al 12 de abril de 2020, ambos incluídos, ni 1, 2 y 3 mayo 2020).

Periodos de inscripción

Abierto solo a miembros de la comunidad universitaria.

PERIODO	COMUNIDAD UNIVERSITARIA	
PRIMERO	Del 19 de septiembre al 22 de octubre de 2019.	
SEGUNDO	Renovación: del 02 al 10 de diciembre de 2019. Nuevas: Del 11 de diciembre 2019 al 17 de enero de 2020.	
TERCERO	Renovación: del 03 al 05 de marzo de 2020. Nuevas: Del 06 de marzo al 15 de abril de 2020.	

Horarios y plazas

- La duración de las clases impartidas en el centro yoyyoga será de 1 hora y 30 minutos (90 minutos).
- Días: Lunes y miércoles.
    - Horario: 21:00 - 22:30 (máximo 22 plazas)
- Días: Martes y jueves.
    - Horario: 08:00 - 09:30 (máximo 22 plazas)
    - Horario: 20:00 - 21:30 (máximo 25 plazas).

Precio por periodo.

- Cursos en centro yoyyoga (2 días/semana)

Copyright© 2026 Universidad de Granada

- Miembros de la comunidad universitaria con alta deportiva: 83,50 €/periodo.
    - Alumnos UGR con alta deportiva: 75,15 €/periodo.
    - Alumnos UGR con alta deportiva becarios M.E.C. o similar UGR (sólo 3º periodo): 66,80 €/periodo. 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.

Material indispensable.

Toalla para depositar encima de las esterillas.

Recomendación.

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.

Créditos E.C.T.S.

- Para el presente curso académico le corresponde a esta actividad el reconocimiento de 1 crédito E.C.T.S. (por periodo) a los cursos impartidos en el centro YoyYoga 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.

Copyright© 2026 Universidad de Granada