UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Actividades Deportivas

Yoga Iyengar 2021-2022

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.

Instalación, nivel y edad de impartición

Instalación y material

- Sala 2 del Pabellón Universiada del Campus de Fuentenueva.
- Utilizaremos el material de yoga mínimo como cinturones, ladrillos y pared de forma básica.

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.

Copyright© 2025 Universidad de Granada

Edad de participación

Desde 18 años hasta 55 años (si tiene más edad consulte en nuestra oficina). No se recomienda para personas con lesiones o problemas de salud.

Periodos de impartición, inscripción, horario, plazas y precios

Periodos de impartición

PERIODO	FECHAS	OBSERVACIONES IMPORTANTES
PRIMERO	Del 04 de octubre al 22 de diciembre de 2021.	Días festivos: 12 octubre, 1 noviembre y 6 y 8 de diciembre 2021
SEGUNDO	Del 10 de enero al 28 de marzo de 2022.	Días festivos: 28 febrero 2022
TERCERO	Del 29 de marzo al 15 de junio de 2022.	Días festivos del 11 al 17 de abril 2022, 2 y 26 de mayo de 2022.

Periodos de inscripción

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

PERIODO	COMUNIDAD UNIVERSITARIA	COMUNIDAD NO UNIVERSITARIA
PRIMERO	Del 21 de septiembre al 15 de octubre de 2021.	Del 28 de septiembre al 15 de octubre de 2021.
SEGUNDO	**Renovaciones**: del 1 al 8 de diciembre de 2021. **Nuevas Altas**: del 9 de diciembre al 18 de enero de 2022.	**Renovaciones**: del 1 al 8 de diciembre de 2021. **Nuevas Altas**: del 15 de diciembre al 18 de enero de 2022.

Copyright© 2025 Universidad de Granada

TERCERO	**Renovaciones**: del 9 al 14de marzo de 2022. **Nuevas Altas**: del 15 de marzo al 5 de abril de 2022.	**Renovaciones**: del 9 al 14 de marzo de 2022. **Nuevas Altas**: del 21 de marzo al 5 de abril de 2022.

Horarios y plazas

La duración de las clases será de 1 hora (60 minutos).

- Días: Lunes y Miércoles ¡NUEVO GRUPO PARA EL 2º PERIODO!
    - Horario: 10:00 - 11:00 (mínimo 8 plazas y máximo 12 plazas).
- Días: Martes y Jueves
    - Horario: 16:00 - 17:00 (mínimo 8 plazas y máximo 12 plazas).

Precio por periodo

- Miembros de la comunidad universitaria con alta deportiva: 75,00 €/periodo (2 horas a la semana).
    - Alumnos UGR con alta deportiva: 67,50 €/periodo.
    - Alumnos UGR con alta deportiva becarios M.E.C. o similar UGR (solo 3º periodo): 60,00 €/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.
- Miembros no pertenecientes a la comunidad universitaria: 90,00 €/periodo (2 horas a la semana).
- Muy importante: Si después de matricularse en cualquier actividad, no pudiera realizarla, deberá enviarnos un correo a deportes@ugr.es, solicitando la baja, para poder adjudicar dicha plaza a otro solicitante.
- **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.

Copyright© 2025 Universidad de Granada

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

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 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.

Copyright© 2025 Universidad de Granada