

## Yoga



*El Yoga, en palabras muy simples, es darle atención al cuerpo, la mente y la respiración. Esto significa que esta práctica milenaria incluye: posturas de yoga (asanas), técnicas de respiración (pranayama) y meditación. A través de ellos, el cuerpo, la mente y la respiración experimentan la unión en armonía, y ese momento es yoga. El yoga trae la mente al momento presente, mejorando su claridad y su estado de alerta. Así, la mente se pacífica y puede lidiar con el estrés diario.*

### **TERCERO**

#### **Turno**

del 3 de mayo al 30 de junio de 2016

(excepto festivos y jueves 5 de mayo por Fiesta del Deporte)

#### **Plazos de inscripción**

**A partir del lunes 18 de abril:** Universitarios por Campus Virtual y Cónyuges de PAS y PDI en las oficinas del SAFYD o por el procedimiento de pago electrónico.

**A partir del miércoles 20 de abril:** Resto de interesados, en las oficinas del SAFYD o por el procedimiento de pago electrónico.

#### **Tarifas**

15 € con Tarjeta SAFYD

25 € No Universitarios

*El S.A.F.Y.D. se reserva la posibilidad de suspender o aplazar aquellas actividades que no lleguen al 50% de ocupación.*

**Grupo Plazas    Días de clase    Horario    Monitor/a y Sala**

**Victoria Martos**

Yoga 20 plazas Martes y jueves 20 a 21.30 horas

*Sala de Usos Múltiples del Pabellón UJA (Antigua Aula)*

Otros Turnos realizados:

Primer Turno (del 21 de septiembre al 18 de diciembre de 2015)

Segundo Turno (del 1 de febrero al 30 de abril de 2016)

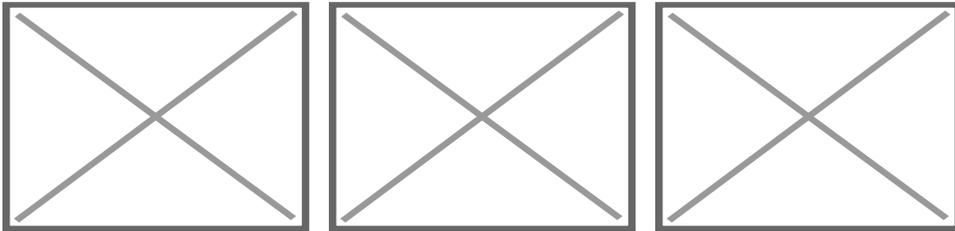
-----

**Perfil de Usuario** Apropiado para cualquier usuario.

**Nivel de Intensidad** Adaptado a las características del grupo. El nivel de intensidad podrá ser controlado por el propio usuario.

-----

[Síguenos en](#) 



## Enlaces relacionados

- [Universidad virtual \(inscripciones universitarios y consulta de disponibilidad\)](#)
- [Reservas de actividades \(No Universitarios, Egresados y cónyuge e hijos/as\) y consulta de disponibilidad](#)
- [Pago electrónico](#)
- [Condiciones de participación en Actividades](#)

## Documentos relacionados

- [Solicitud de Inscripción a Actividades](#)
- [Resolucion de Gerencia - Procedimiento para la Devolución de ingresos por actividades físicas y deportivas de la UJA](#)