

cursos

extensión
universitaria



2018

universidad
de león

LA MEDITACIÓN,
UN CAMINO HACIA
LA TRANSFORMACIÓN
DEL SER

13/04/2018 - 28/04/2018

Información y matrícula

Universidad de León
Unidad de Extensión Universitaria y Relaciones Institucionales.
Av. Facultad de Veterinaria, 25. 24004 · LEÓN.
Tel. 987 291 961 y 987 293 372 · Fax 987 291 963.
e-mail: ulesci@unileon.es
<http://www.unileon.es/extensionuniversitaria>

LA MEDITACIÓN, UN CAMINO HACIA LA TRANSFORMACIÓN DEL SER

DIRECTOR:

Eloy Bécares Mantecón. Profesor. Facultad de Ciencias Biológicas y Ambientales. Universidad de León.

LUGAR:

Aula de Expresión Corporal del Aulario

FECHAS:

13/04/2018 - 28/04/2018

HORARIO:

Viernes 13 y 27 de Abril, de 17h a 20h

Sábados 14 y 28 de Abril, de 9h a 13h y de 16h a 19h

NÚMERO DE ALUMNOS:

Mínimo: 10 y Máximo: 30

TASAS:

- Ordinaria: 125 €
- Alumnos ULE: 80 €
- Alumnos de otras universidades: 125 €
- Desempleados: 80 €

DESTINATARIOS:

Alumnos universitarios

Profesionales

Población en general

CRÉDITOS DE LIBRE CONFIGURACIÓN:

2 créditos LEC - 1 créditos ECTS

OBJETIVOS:

El objetivo del curso es capacitar a los alumnos para enfrentarse a sus problemas de estrés en el estudio y en la vida cotidiana.

En el curso se enseñarán técnicas de meditación y relajación, que capacitarán a los asistentes a enfocar sus dificultades con claridad y un espíritu positivo.

Este curso se enmarca dentro de las enseñanzas del Yoga, haciendo hincapié en la capacidad del Yoga para transformar nuestras vidas

PROGRAMA:

Viernes 13 de Abril

17h a 20h.

Presentación

Por qué meditar

Qué es meditar

La energía

Fuentes de energía

Energía Vital (Prana)

Introducción a los Ejercicios de Energización

Visualización

Sábado 14 de Abril

9h a 13h.

Ejercicios de Energización. Parte I

El papel de la voluntad

La respiración. Práctica

Pranayama

Meditación

16h a 19h.

Ejercicios de Energización. Parte II

La concentración

Ejercicios de respiración.

Meditación

Viernes 27 de Abril

17h a 20h.

Niveles de conciencia

Técnica de Hong-So

Expansión

Práctica

Sábado 28 de Abril

16h a 19h.

Práctica guiada

Cómo llevar la meditación a la vida diaria

Preguntas y respuestas

PROFESORADO:

- Teresa Cerdeira Crespo.
- Víctor Satya Semenov Semenov. Profesor de yoga.