

Yoga Grupo I (Martes y Jueves de 11:00 a 12:30)
Grupo II (Martes y Jueves de 12:30 a 14:00)
Grupo III (Martes y Jueves de 16:30 a 18)

El Yoga te puede proporcionar sosiego y bienestar corporal. Las posturas o Asanas ejercitan todas las partes del cuerpo, estirando o tonificando músculos y articulaciones, la columna vertebral, la estructura ósea y operando sobre los órganos internos, mejorando tu estado integral de salud. Los ejercicios de respiración yóguica, o Pranayama, revitalizan el cuerpo y ayudan a controlar la mente. .



Stretching

Lunes y Miércoles de 18:00 a 19:30

Disfruta estirándote en este taller. Y es que stretching significa estiramiento; técnica corporal que, a través de la colocación del cuerpo en distintas posiciones, estira, abre y relaja diversas zonas corporales. La postura es nuestro principal objetivo, ya que no solamente relajamos la musculatura, si no que también pretendemos recuperar las formas naturales, equilibrar el organismo.



ugr | Universidad
de Granada



- impartidos en la Residencia Universitaria Carlos V

Plazo de matriculación: 21 Septiembre al 16 Octubre 2015
en la web o en la conserjería de CCU Casa de Porras
Placeta de Porras s/n; 18071 Albayzín
<http://ve.ugr.es/pages/casa-de-porras>

Inicio talleres: 19 de Octubre 2015

Precio: 52,5 €

Tlef. Info: 958 22 44 25

Los talleres tienen una duración de 24 horas repartidas en 8 semanas

Blog: tallerescasaporras.blogspot.com.es

Hábitos saludables



Módulo I
Curso 2015-16

T
A
L
L
E
R
E
S

C
A
S
A

D
E

P
O
R
R
A
S



ugr | Universidad
de Granada



Vicerrectorado de Estudiantes

Chi-Kung

Jueves de 18:00 a 21:00

El Qigong (Chi Kung) es un método chino para proporcionar bienestar físico y mental que combina suaves movimientos de cuerpo, con la concentración y el control de la respiración. Llamado también "fuente de juventud", esta técnica es un manantial inagotable de paz, salud y vitalidad y un método idóneo para mantenerse en forma y protegernos de la tensión y el estrés cotidiano.



Masaje tailandés

Martes de 18:00 a 21:00

Hablamos de una ancestral técnica de masaje que combina la digitopuntura heredada de la medicina tradicional china y los estiramientos del yoga. También se le denomina "yoga pasivo". Posee la cualidad de beneficiar tanto al que da como al que recibe el masaje. Esta forma de trabajo corporal se realiza generalmente en el suelo, con el individuo vestido con ropa cómoda que permita el movimiento

Masaje energético oriental Shiatsu

Viernes de 18:00 a 21:00

El shiatsu es una terapia tradicional japonesa, eficaz y simple, que comparte la filosofía de la medicina tradicional china. Consiste en la presión con manos y dedos. Experimenta este sistema para mantener el equilibrio físico y mental, combate los efectos del estrés y mejora tu calidad de vida. Es un masaje que se realiza sobre la ropa.



Taichi

Martes y Jueves de 9:30 a 11

El Tai Chi Chuan es un estilo tradicional de Kung Fu chino que pertenece al grupo de los estilos internos, así se denominan las disciplinas en la que se trabaja principalmente el reequilibrio de la de la persona y del desarrollo de la misma, así como la defensa personal sin el uso de la fuerza muscular.



Meditación y Mindfulness

Miércoles 11:00 a 14:00

Lejos de cualquier tipo de religión, esoterismo o lenguaje oscuro, te ofrecemos la meditación, en sus distintas variantes, como una herramienta útil para la búsqueda de uno mismo, para centrar la mente y conseguir disfrutar más de nuestra vida. Te acercamos los fundamentos y beneficios de esta técnica oriental de desarrollo personal adaptándola a nuestra vida



Pilates

Grupo I (Lunes y Miércoles 16:30 a 18:00)/Grupo II (Miércoles y Viernes 9:30 a 11:00)

Practica el método Pilates con nosotros. Nos centramos sus métodos de control de la musculatura y de la respiración. Ejercitamos el cuerpo desde el centro a las extremidades, adoptando prácticamente todas las posturas posibles. Para maximizar sus beneficios es imprescindible la realización correcta de los ejercicios, lo que implica un trato personalizado.



Reflexología podal

Lunes de 9:30 a 12:30



La reflexología o terapia zonal es una técnica milenaria que a través de la estimulación de puntos concretos sobre los pies, manos u orejas, consigue un efecto benéfico sobre otras partes del cuerpo. Aprende a localizar las diferentes áreas en las que se divide el pie y experimenta la liberación de tensiones, molestias, estrés y fatiga por medio de masajes específicos.