

Datos del plan de estudio

Taller de Yoga, Relajación y Meditación

Dirigido a: Comunidad Universitaria y Público General

Síntesis o descripción breve:

Propiciar en el participante un adecuado desarrollo, en cuanto a la ejercitación de los músculos clónicos, que son los músculos pequeños y responsables de mantener las diferentes posturas que adopta el ser humano durante el transcurso de su vida. Por lo tanto preservar, mantener y practicar la gimnasia estática (relajación, meditación y yoga) y la gimnasia suave tratan precisamente las diversas manifestaciones de esta variedad de movilidad no común pero altamente eficaz y eficiente que se ve reflejada en una capacidad de respuesta biopsicosocial.

Requisitos de ingreso:

Preparatoria terminada.

Cubrir cuota correspondiente

Plan de estudios/Temario:

1. Introducción a la gimnasia estática.
2. El concepto de gimnasia.
3. Antecedentes históricos.
4. La antigimnasia.
5. Técnicas de la gimnasia estática.
6. Las posturas más comunes.
7. La relajación.

Contacto

Nombre: Lic. Carmen Hernández

Puesto: Responsable del Área de Gimnasia Pasiva

Teléfonos: 56 22 05 58 y 56 22 00 14 ext. 40415

Email: mmakkamen@yahoo.com.