



## Actividades Deportivas

### Unidad de Gestión Deportiva

<b>TÍTULO</b>		<b>ACTIVIDADES MULTIDISCIPLINARES ALTEA YOGA</b>			
<b>OBJETIVOS</b>		<b>CONTENIDOS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soltar tensiones, físicas, mentales o emocionales.</li> <li>• Tener relajación, descanso y equilibrio.</li> <li>• Desarrollar la mente y potenciar la concentración.</li> <li>• Recuperar vitalidad y pensamiento positivo.</li> <li>• Recuperar movilidad y elasticidad.</li> <li>• Equilibrar el consciente y el inconsciente.</li> </ul>		<p>La palabra Yoga significa unión, a través de la práctica del yoga pretendemos por tanto llegar al equilibrio, a la unión con uno mismo y con la realidad que nos rodea. El yoga nos permite desarrollar todo nuestro potencial</p> <p>Los contenidos de cada sesión estarán compuestos por:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Relajación (breve antes de comenzar la sesión)</li> <li>-Calentamiento</li> <li>-Asanas</li> <li>-Relajación</li> </ul>			
<b>DIRIGIDO</b>		<p><b>Todas las personas interesadas /</b> Personas de cualquier edad que necesiten liberar estrés y encontrar un espacio en el que relajarse y recuperar la salud física y mental. Es adecuado para la recuperación de lesiones, vitalidad y energía. Muy indicado para personas que padecen estrés, insomnio, ansiedad o depresión. El trabajo en el yoga mejora todos los funcionamientos del organismo y combate muchas enfermedades provocadas por nuestro estresante ritmo de vida.</p>			
<b>NÚMERO DE PARTICIPANTES</b>		MÍNIMO	<b>10</b>	MÁXIMO	<b>18</b>
<b>DURACIÓN</b>	09:00 11:00	<b>FECHAS</b>	<b>MARTES Y JUEVES</b>		
<b>LUGAR REALIZACIÓN</b>		<b>Campus de Altea / Aula de Danza</b>			
<b>INSCRIPCIÓN.</b>		<p>Para la inscripción mandar un correo electrónico a <a href="mailto:actividades.palau@umh.es">actividades.palau@umh.es</a> Se devolverá el correo electrónico para confirmar la inscripción haciendo el pago.</p>			
<b>TARIFA ORDINARIA trimestre</b>		<b>72 €</b>	<p>Estas tarifas corresponden al pago de 2 horas semanales (1 día semana).</p>		

Unidad de Gestión Deportiva  
Edificio el Clot

[www.umh.es/deportes](http://www.umh.es/deportes) [deportes@umh.es](mailto:deportes@umh.es)



<b>TARIFA EXTENSA trimestre</b>	<b>54 €</b>	Los inscritos en las 4 horas (2 días semana) deberán sacar 2 recibos. En el caso del personal UMH bastará con sacar un recibo como “no umh”
<b>TARIFA UMH trimestre</b>	<b>36 €</b>	
<b>PROFESORADO PONENTE</b>	<b>Elisa Lozano Chiarlones</b>	
<b>COORDINADOR</b>	<b>Unidad de Gestión Deportiva de la UMH</b>	
<b>OBSERVACIONES</b>	Llevar ropa cómoda, que nos permita movernos sin dificultades y traer un pareo o manta fina para cubrirnos en las relajaciones y meditaciones. Si hay dudas sobre las clases podéis dirigiros a <a href="mailto:e.lozano@umh.es">e.lozano@umh.es</a> Haced cuanto antes la inscripción	