



CURSO DE YOGA

U Universidad
del Atlántico
VIGILADA MINEDUCACIÓN




BELLAS ARTES
UNIVERSIDAD DEL ATLÁNTICO

Extensión
y Proyección Social
Universidad del Atlántico

YOGA es considerada una disciplina, una filosofía de vida y una ciencia de la espiritualidad que nos lleva a la conquista de nuestra naturaleza interna. **YOGA** no es religión, y cualquier persona de cualquier religión puede practicarla. El conocimiento de Yoga trasciende las barreras de las diferentes culturas y religiones en busca de la verdad universal que es la misma para todos y nos une. **YOGA** nos ayuda a despertar nuestra conciencia y nos guía a lograr ser la mejor versión de nosotros mismos, volviéndonos seres más empáticos, compasivos, más respetuosos de nosotros mismos y de todo nuestro entorno, seres más llenos de amor y de paz viviendo saludablemente en equilibrio y armonía.

OBJETIVO GENERAL

Brindar a través de la práctica de Yoga el conocimiento necesario que nos permitirá equilibrar nuestro Ser, física, emocional y mental, y lograr así una buena base para mejorar nuestra calidad de vida.

METODOLOGÍA

En cada clase los estudiantes recibirán las enseñanzas de las herramientas teóricas y prácticas que nos ha legado el Yoga, las cuales, de manera paulatina mediante su práctica disciplinada, les permitirá lograr el objetivo planteado.

PLAN ACADÉMICO:

I SEMESTRE

- Introducción al Yoga
- 5 puntos principales del Yoga
- 4 caminos del Yoga
- Respiración abdominal
- Relajación
- Estiramiento y flexibilización corporal
- Saludo al Sol
- Asanas básicas

II SEMESTRE

- Centros energéticos – Chakras
- Raja Yoga
- Introducción al Mindfulness
- Meditación
- Bandhas
- Alimentación saludable
- Serie Sivananda
- Asanas avanzadas

MAYORES INFORMES:

- extensionbellasartes@mail.uniatlantico.edu.co
- Cel. 310 369 9355
- @extensionbellasartes.ua
- @udeatlantico