

IOGA YENGAR

110.09-10

ACTIVITAT

El ioga és un estat de l'ésser humà fresc, àgil, serè, atent i alhora vital, ferm i enèrgic, des del qual qualsevol activitat física o mental esdevé més fàcil.

El mètode que B.K.S. Iyengar ha desenvolupat ens guia pas a pas, per mitjà d'una pràctica precisa, a experimentar el ioga.



Els alineaments i les simetries que ha sistematitzat a les postures i a la respiració, integren naturalment la ment, el cos i la voluntat, de manera que tots els aspectes de l'ésser humà es desenvolupen de manera simultània i paral·lela.

"Asana" (postures) i "Pranayama" (disciplina de la respiració) són dos dels puntals que sostenen el ioga i són els elements que constitueixen el camp bàsic de treball, per mitjà dels quals experimentarem els altres aspectes del ioga.

PROGRAMA

- Introducció progressiva i sistemàtica als fonaments de les "asana".
- Preliminars de "Pranayama".
- Visió i pràctica general del ioga.

Cada classe té una entitat per si mateixa, però està absolutament relacionada amb les altres; per això, és imprescindible l'assistència regular i la puntualitat.

BENEFICIS DE LA PRÀCTICA DEL IOGA

- Equilibri, resistència, agilitat i gran vitalitat
- Augment de l'atenció i la concentració
- Millora en el rendiment de l'estudi
- Augment de l'autoseguretat i la confiança
- Regularització dels sistemes fisiològics (digestiu, circulatori, motor, etc.)



IOGA YENGAR

110.09-10

HORARIS I DATES:

Codi 110.09 del 5 de març al 26 de juny
dimarts, de 14.30 h a 15.30 h

Codi 110.10 del 9 d'octubre del 2007 al 26 de febrer de 2008
dimarts i dijous, de 14.30 h a 15.30 h

El 18/03 no hi ha classe!!

PREUS:

1 dia setmana
Codi 110.09

2 dies setmana
Codi 110.10

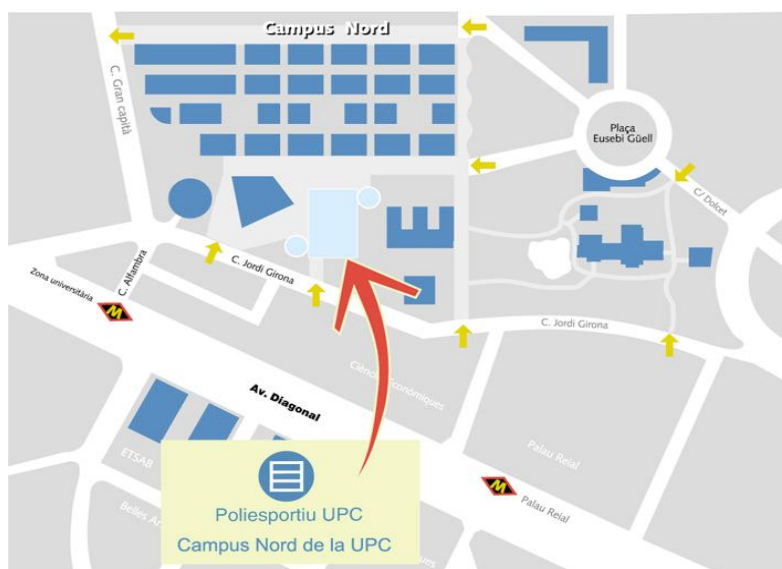
soci Univers
PVP

75 €
95 €

140 €
160 €

LLOC:

Gimnàs UPC

PLÀNOL:PLACES:

Màxim 25 persones
Mínim 7 persones

INSCRIPCIONS: fins exhaurir places

IOGA YENGAR

110.09-10

NOTES

L'organització es reserva el dret de fer qualsevol modificació d'aquest programa per tal de millorar el desenvolupament de l'activitat.

Devolució de les quotes

En cas que no s'arribi al mínim d'inscrits assenyalats, l'activitat podrà ser anul·lada i es reemborsarà el preu íntegre. En general, sempre que no existeixin causes imprevistes d'última hora, com ara un accident o una malaltia (aquests casos hauran de ser comprovats amb un justificant del metge), o bé la suspensió de l'activitat, es seguirà la normativa següent:

- Fins a una setmana abans de tancar el termini d'inscripció es retornarà el 100% de l'import.
- A partir d'una setmana fins a tres dies abans de superar el termini d'inscripció es retornarà el 50%. Un cop superats aquests tres dies, no es farà cap tipus de devolució.
- Un cop tancat el termini d'inscripció a l'activitat no hi haurà cap tipus de devolució.

Assegurances

Estudiants de la UPC menors de 28 anys:

tot estudiant menor de 28 anys (de 1r, 2n i 3r cicle) queda acollit a l'Assegurança Escolar Obligatòria en el moment de formalitzar la matrícula. A partir d'aquest moment, us enviaran a casa la documentació on s'expliquen els passos a seguir. Qualsevol tipus de prestació s'efectuarà en els centres concertats amb la Mutualitat de l'Assegurança Escolar. En cas de ser atesos en algun centre que no tingui previst el recurs de l'A.E. pot sol·licitar-se la devolució de les despeses derivades, tenint en compte que es calcularan d'acord amb les tarifes oficials de l' A.E.

Les gestions es faran a l'INSS (Sant Antoni M^a Claret, 5-11, tel. 93-284 93 58) aportant el Comunicat d'accident escolar - sol·licitud de prestació, la factura abonada i l'informe mèdic.

Estudiants majors de 28 anys:

no queden coberts per l'Assegurança Escolar Obligatòria i, per tant, necessàriament hauran de contreure una altra assegurança (SS, etc.). La UPC posa al teu servei una assegurança que garanteix la suficient cobertura en cas d'accident, en els àmbits acadèmic i privat, i que cobreix tots els esports i activitats d'esbarjo organitzades per la UPC - sempre amb caràcter *amateur*-, exceptuant les següents activitats: esports aeris, boxa, lluita, arts marcial, automobilisme i motocicletes de més de 125 cc. Per obtenir informació sobre els centres concertats, prestacions i quota anual total de l'assegurança pels majors de 28 anys us heu de dirigir a l'Univers del vostre campus.

- La entitat organitzadora de l'activitat pot demanar en qualsevol moment la presentació del carnet de soci de l'Univers, el resguard del full d'inscripció a l'activitat, o el DNI, per tal de comprovar que el titular del carnet i el client és la mateixa persona.
- En qualsevol moment l'Univers pot fer una enquesta telefònica o escrita als inscrits per tal de reprogramar o conèixer la qualitat de les activitats ofertades.