



CURSO

# GIMNASIA ESTÁTICA RELAJACIÓN, Y MEDITACIÓN

CUPO  
LIMITADO

## OBJETIVO GENERAL:

Introducir al participante en la práctica y manejo de técnicas relajantes para desarrollar habilidades de elasticidad, flexibilidad y movilidad.

## DIRIGIDO A:

Personas interesadas en el tema.

## FECHAS:

Del lunes **23** de **septiembre** del 2024 al **20** de **enero** del 2025.

## DÍAS Y HORARIOS:

**Lunes** de **10:00** a **14:00** horas.

## LUGAR:

CED, Centro de Estudios del Deporte (costado sur del Estadio Olímpico Universitario, estacionamiento #8).

## TEMAS:

1. Historia general de la Gimnasia Estática
2. Práctica de meditación, relajación, yoga y eutonía
3. Contraindicaciones en la práctica de la Gimnasia Estática

## COSTO:

\$5,000.00 (cinco mil pesos 00/100 M.N.).

## DURACIÓN:

40 horas.

## IMPARTIDO POR:

Ma. Carmen Hernández Cervantes  
Ileri Sánchez Hernández

## FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN:

**23** de **septiembre** del 2024.

## PRE-REGISTRO:

<https://deporte.unam.mx/ced/cursosmasajedep.php>

## REQUISITOS:

Bachillerato concluido, INE y CURP.

## INFORMES:

[ileri.sanchez@deporte.unam.mx](mailto:ileri.sanchez@deporte.unam.mx)  
[macarmen.hernandez@deporte.unam.mx](mailto:macarmen.hernandez@deporte.unam.mx)

**NOTA: La aceptación está sujeta a la evidencia documental, al cupo y al resultado de la entrevista.**

#SOYDEPORTEUNAM

