



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

macarmen.hernandez@deporte.unam.mx

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

#SOYDEPORTEUNAM

