



Secretaría de Servicio y Atención a la Comunidad Universitaria

Dirección General del Deporte Universitario
DGDU

CURSO GIMNASIA ESTÁTICA, RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN

OBJETIVO GENERAL:

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

IMPARTIDO POR:

Ma. Carmen Hernández Cervantes.
Ileri Sánchez Hernández.

TEMAS:

- Historia general de la gimnasia estática.
- Práctica de meditación, relajación, gimnasia pasiva y estática.
- Contraindicaciones en la práctica de la gimnasia estática.

DIRIGIDO A:

Académicos, entrenadores, deportistas y personas interesadas en el tema.

FECHAS:

Del **28 de mayo** al **24 de septiembre** del 2026.

DÍAS Y HORARIOS DE IMPARTICIÓN:

10 jueves presenciales de **9:30 a 13:30** horas.

LUGAR Y PLATAFORMA:

Presencial en el Centro de Estudios del Deporte, CED, ubicado a un costado del Estacionamiento 8 del Estadio Olímpico Universitario y a distancia vía Classroom.

DURACIÓN:

40 horas.

COSTO:

\$5,500.00 (cinco mil quinientos pesos 00/100 M.N.).

FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN:

28 de mayo del 2026.

REQUISITOS:

- Cédula profesional, título, certificado de preparatoria terminada como requisito mínimo.
- CURP.
- Identificación oficial con fotografía vigente.

REGISTRO:

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

INFORMES:

ileri.sanchez@deporte.unam.mx
macarmen.hernandez@deporte.unam.mx

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

#SOYDEPORTEUNAM

55 años de excelencia en
Educación Continua
1971-2026

CUPO LIMITADO

DeporteUNAM

deporte.unam.mx

475+
UNIVERSIDAD
MÉXICO

UNAM
Nuestra gran
Universidad