

Director del Curso:  
**D. ROBERTO ESTÉBANEZ BLANCO**

*Código Curso: 62S4*

Ilustre Ayuntamiento de Aranda de Duero. Burgos  
Concejalía de Cultura y Educación

## **Martes, 26 de Julio**

**09:30 h.: ENTREGA DE DOCUMENTACIÓN**

**09:45 h.: PRESENTACIÓN DEL CURSO**

*Director del Curso*

**10:00 h.: "El yoga como un camino vital ¿Por qué practicar yoga? ¿Quién puede hacerlo?"**

*Profesor: D. ROBERTO ESTÉBANEZ BLANCO*

Licenciado en Ciencias de la Educación

Profesor de yoga y director de la escuela Keyles Yoga Center

**12:00 h.: "Yoga para mejorar nuestra espalda. Asanas más indicadas. Variaciones beneficiosas para la circulación energética"**

*Profesora: D.ª ISABEL MORILLO GONZÁLEZ DE VILLAUMBROSIA*

Titulada Superior en Terapias Naturales. Especialista en yoga terapéutico y osteópata

Centro Médico Reque (Medicina Ortopédica y Manual)

**16:00 h.: "Yoga facial. ¿Qué es el yoga facial? Ejercicios para soltar el rostro"**

*Profesora: D.ª ISABEL MORILLO GONZÁLEZ DE VILLAUMBROSIA.*

**18:00 h.: "Surya Namaskar (Saludo al sol). Filosofía del saludo al sol. Correcciones técnicas"**

*Profesor: D. ROBERTO ESTÉBANEZ BLANCO*

## **Miércoles, 27 de Julio**

**10:00 h.: "Ética del Yoga. Yamas. Niyamas"**

*Profesor: D. ROBERTO ESTÉBANEZ BLANCO*

**12:00 h.: "Yoga en pareja. ¿Por qué compartir la práctica? Posturas de yoga en pareja"**

*Profesor: D. JAVIER SATRÚSTEGUI (SOMA)*

Maestro de yoga

Escuela de yoga Witryh

**16:00 h.: "Yoga para despertar. Técnicas de respiración. Técnicas de visualización"**

*Profesor: D. JAVIER SATRÚSTEGUI (SOMA)*

**18:00 h.: "Sesión de Hatha Yoga. Serie Rishikesh. Meditación"**

*Profesor: D. ROBERTO ESTÉBANEZ BLANCO*

## **Jueves, 28 de Julio**

**10:00 h.: "Pranayama. Técnicas de respiración relajantes. Técnicas de respiración vigorizantes. La profundidad del pranayama"**

*Profesor: D. ROBERTO ESTÉBANEZ BLANCO*

**12:00 h.: "El yoga de siempre. El yoga en la actualidad"**

*Profesor: D. DANILO HERNÁNDEZ CASTRO*

Maestro de Yoga.

Escuela Bindu. Madrid. Autor del libro Claves del Yoga

**16:00 h.: "¿Qué puede aportar el yoga a tu vida? Flexibilidad para el cuerpo, flexibilidad para la mente"**

*Profesor: D. DANILO HERNÁNDEZ CASTRO*

Maestro de Yoga.

Escuela Bindu. Madrid. Autor del libro Claves del Yoga

**18:00 h.: "Sesión de yoga. Posturas de apertura de los chakras. Meditación"**

*Profesor: D. ROBERTO ESTÉBANEZ BLANCO*

## **Viernes, 29 de Julio**

**10:00 h.: "El por qué de la meditación. Técnicas de meditación ¿Qué es la meditación?"**

*Profesor: D. FRANCISCO RUBIO FERNÁNDEZ (Rabsal)*

Instructor de Budismo autorizado. Monitor de Relajación y Desarrollo Personal

Presidente de la Kábbalah Society España. Maestro budista del Monasterio de Panillo. Huesca

**12:00 h.: "Prácticas de meditación y visualización"**

*Profesor: D. FRANCISCO RUBIO FERNÁNDEZ (Rabsal)*

**14:00 h.: ENTREGA DE DIPLOMAS Y CLAUSURA DEL CURSO**

*Director del Curso*

Cursos de Verano 2011

## LUGAR DE CELEBRACIÓN

CENTRO CULTURAL CAJA DE BURGOS  
C/ Empedrada, 2  
09400 Aranda de Duero (BURGOS)  
Tlfnº: 947 258950

## NOTAS:

- Podrán acogerse a la matrícula reducida (50 €) los trabajadores de Servicios Sociales, personal sanitario de Educación y cualquier persona empadronada en Aranda de Duero interesadas en la práctica del yoga, previa justificación.
- Este curso tiene un número máximo de 50 plazas que se irán cubriendo por riguroso orden de matrícula.
- El curso será teórico y práctico. Las enseñanzas teóricas serán acompañadas por prácticas, por lo que los alumnos habrán de acudir con ropa cómoda (chandal o similar).

## INFORMACIÓN GENERAL

Se reconocerá **1 crédito** para los alumnos matriculados en los Titulos Oficiales adaptados al Espacio Europeo de Educación Superior (Grados) así como **3 créditos de libre elección** a los alumnos matriculados en Planes antiguos. En ambos casos, los alumnos deberán someterse al proceso de evaluación que será comunicado por los Directores del curso en la presentación del mismo.

Así mismo todos los asistentes recibirán un certificado de asistencia siempre y cuando se justifique el 85% de ésta.

La Universidad se reserva la posibilidad de modificar o anular las condiciones o el desarrollo del curso hasta 48 horas antes del comienzo del mismo. La comunicación a los alumnos matriculados, en el caso de anulación, se realizará mediante correo electrónico. Para ello será imprescindible que se facilite una dirección del mismo. De no poderse facilitar, la Universidad estará eximida de responsabilidad.

## INFORMACIÓN Y SECRETARÍA:

SERVICIO DE INFORMACIÓN Y EXTENSIÓN UNIVERSITARIA  
Edificio Biblioteca Universitaria (2ª planta)  
Plaza de la Infanta Doña Elena s/n. 09001 BURGOS  
Telfs.: 947 25 80 80 / 947 25 80 32 / 947 25 87 42  
Fax: 947 25 87 54 • E-mail: cverano@ubu.es  
<http://www.ubu.es>

## Curso organizado y patrocinado por:



Ilustre Ayuntamiento de Aranda de Duero  
Concejalía de Cultura y Educación

## Organiza



UNIVERSIDAD DE BURGOS  
VICERRECTORADO DE ESTUDIANTES,  
EMPLEO Y EXTENSIÓN UNIVERSITARIA



## Patrocinan



EXCMA. DIPUTACIÓN  
PROVINCIAL DE BURGOS



## Colabora



# UNIVERSIDAD de BURGOS

# Cursos de Verano 2011

## YOGA PARA UNA VIDA MÁS PLENA

Director:

**D. Roberto Estébanez Blanco**

**Del 26 al 29 de julio  
ARANDA DE DUERO (BURGOS)**