

## DIRIGIDO A:

- Alumnos universitarios de todas las edades.
- Practicantes de yoga.
- Trabajadores de los CEAS
- Cuidadores, personal sanitario
- Personas trabajadoras con cierto grado de estrés
- Público en general

## LUGAR DE CELEBRACIÓN

RECINTO FERIAL DE ARANDA DE DUERO  
C/ Santander s/n  
09400 Aranda de Duero

## NOTAS:

- Podrán acogerse a la matrícula reducida (50 €) los trabajadores de Servicios Sociales, personal sanitario, personal 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 **Títulos 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 de Administración y Servicios (planta baja)

C/ Don Juan de Austria nº1 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](mailto: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 Y  
EXTENSIÓN UNIVERSITARIA



## Colabora



## Patrocinan



EXCMA. DIPUTACIÓN  
PROVINCIAL DE BURGOS



# Cursos de Verano

Universidad de Burgos

# 2012

## YOGA PARA UNA VIDA MÁS PLENA

Director:  
**D. Roberto Estébanez Blanco**

Del 9 al 12 de julio  
**ARANDA DE DUERO  
(BURGOS)**



## OBJETIVOS

### General:

- Dar una visión global del mundo del yoga, de las distintas tradiciones que engloba y los recursos que ofrece esta tradición milenaria para una sociedad como la nuestra.

### Específico:

- Explicación del yoga como corriente histórica que aboga por el desarrollo integral de la persona.
- Conocimientos y prácticas para la correcta realización de las asanas de yoga y sus variantes.
- Aprendizaje del uso de la respiración (pranayama) como método para calmar el cuerpo y la mente.
- Aproximación a la meditación budista y primeras nociones para moverse en el mundo de la búsqueda interior.
- Relajación a través de la práctica del yoga en los niveles físico, mental y existencial.

Código Curso: 62A3

## Lunes, 9 de Julio

- 09:30 h.: ENTREGA DE DOCUMENTACIÓN
- 09:45 h.: PRESENTACIÓN DEL CURSO  
*Director del Curso*
- 10:00 h.: “El yoga en la actualidad. Una forma de vida”  
*Profesor: D. ROBERTO ESTÉBANEZ BLANCO*  
Licenciado en Ciencias de la Información  
Profesor de yoga y director de la escuela Keyles Yoga Center
- 12:00 h.: “Surya Namaskar. Las claves del saludo al Sol. Integración de asanas y reflejo energético”  
*Profesora: D.ª. YAMILA ESTELLA GARCÍA*  
Profesora de yoga en la Escuela Bindu (Madrid)
- 16:00 h.: “Yoga Nidra. Relajación profunda. Visualización”  
*Profesora: D.ª. YAMILA ESTELLA GARCÍA*  
Profesora de yoga en la Escuela Bindu (Madrid)
- 18:00 h.: “Yoga en pareja. Asanas compartidas. La belleza de la mirada”  
*Profesor: D. ROBERTO ESTÉBANEZ BLANCO*  
Licenciado en Ciencias de la Información  
Profesor de yoga y director de la escuela Keyles Yoga Center

## Martes, 10 de Julio

- 10:00 h.: Sesión de yoga  
*Profesor: D. ROBERTO ESTÉBANEZ BLANCO*  
Licenciado en Ciencias de la Información  
Profesor de yoga y director de la escuela Keyles Yoga Center
- 12:00 h.: “Visualización. La sabiduría de Oriente”  
*Profesor: D. ROBERTO ESTÉBANEZ BLANCO*  
Licenciado en Ciencias de la Información  
Profesor de yoga y director de la escuela Keyles Yoga Center
- 16:00 h.: “Asanas, manteniendo la calma de la mente”  
*Profesor: D. JOSE MARÍA MÁRQUEZ JURADO (Gopala)*  
Maestro de Yoga
- 18:00 h.: “El pensamiento y su poder. Una mirada positiva en la vida”  
*Profesor: D. JOSE MARÍA MÁRQUEZ JURADO (Gopala)*  
Maestro de Yoga

## Miércoles, 11 de Julio

- 10:00 h.: “Yoga para empezar bien el día. Flexibilidad para el cuerpo. Flexibilidad para la mente”  
*Profesor: D. ROBERTO ESTÉBANEZ BLANCO*  
Licenciado en Ciencias de la Información  
Profesor de yoga y director de la escuela Keyles Yoga Center
- 12:00 h.: Taller de cocina vegetariana  
*Profesora: D.ª. BEATRIZ MORENO DÍAZ*  
Escritora, naturópata y experta en alimentación vegetariana
- 16:00 h.: “Razones para ser vegetariano. Alimentos que curan. Equilibrio natural”  
*Profesora: D.ª. BEATRIZ MORENO DÍAZ*  
Escritora, naturópata y experta en alimentación vegetariana
- 18:00 h.: “Introducción a la meditación. Práctica meditativa. Visualizaciones”  
*Profesor: D. ROBERTO ESTÉBANEZ BLANCO*  
Licenciado en Ciencias de la Información  
Profesor de yoga y director de la escuela Keyles Yoga Center

## Jueves, 12 de Julio

- 10:00 h.: “Serie Rishikesh. Posturas básicas de yoga. Variantes avanzadas”  
*Profesor: D. JOSE LUIS CAPITA GALLARDO (Vishnu)*  
Maestro de Yoga
- 12:00 h.: “Aprendiendo a respirar. Revisión de las técnicas básicas del pranayama”  
*Profesor: D. JOSE LUIS CAPITA GALLARDO (Vishnu)*  
Maestro de Yoga
- 14:00 h.: ENTREGA DE DIPLOMAS Y CLAUSURA DEL CURSO  
*Director del Curso*