



HORARIO DE ATENCIÓN:
 Lunes, Miércoles y Viernes:
 8:00 a.m. a 12:00 m. d.
 Teléfono: 2237-8321
 Correo electrónico: unacursoslibres@gmail.com
 Facebook:

YOGA Y MEDITACIÓN

El yoga es uno de los seis sistemas fundamentales del pensamiento Hindú colectivamente conocidos como darsana; los otros cinco darsana son nyaya, vaisesika, samkhya, mimamsa, y vedanta. La palabra darsana está derivada de la raíz sánscrita de que se traduce como “ver”. Por lo tanto darsana significa “vista”, “visión”, “punto de vista”, e incluso “una cierta forma de ver”.

Otra definición clásica del yoga es “el ser uno con la divinidad”. No importa que nombre utilicemos para la divinidad -Dios, Allah, Isvara, o lo que sea- cualquier cosa que nos haga comprender que existe una fuerza mayor y más poderosa, eso es yoga. Cuando nos sentimos en armonía con el ser superior, eso también es yoga.

El yoga tiene sus raíces en el pensamiento Hindú, pero su contenido es universal porque se trata de la forma a través de la cual podemos realizar los cambios que deseamos en nuestras vidas. La práctica real del yoga lleva a las personas en direcciones opuestas. No es necesario tener ninguna idea particular en relación a Dios para seguir el camino del yoga.

Yoga y Meditación, es el primero de los módulos, el cual le permite a la o el estudiante, conectarse más con su propia esencia, utilizando al cuerpo y la respiración como vehículo. A través de la práctica de posturas del yoga (asanas) para el estiramiento, el equilibrio y la coordinación psicomotora, así como a través de técnicas de respiración profunda (pranayama) y la visualización dirigida para una mayor relajación mental. Es por lo tanto, un espacio permanente para la transformación personal, que va más allá

de las limitaciones físicas para que cada quién desarrolle desde donde está una comunicación más estrecha consigo mismo (a). En él se desarrollan los contenidos de: El pranayama, El saludo al sol, El saludo a la luna, Los rituales libetanos, Principios de hata yoga, Principios de hara yoga, Principios de vinyasa yoga, Principios de relajación kumnie, La abrazo-terapia, La danza-terapia (o trance dance), Los sonidos vibracionales y su conexión con Gaia, El balanceo kinesiológico, El balanceo de los meridianos y chakras, Ejercicios de coordinación psicomotora y posturas kinesiológicas, Reconociendo el estado de relajación profunda y El autoreiki en el yoga.

El siguiente módulo es el de Yoga Intermedio, lleva al estudiantado a la profundización de asana, pranayama y diana, además de que le brinda al estudiante principios de la metodología de la enseñanza del yoga, a través de los contenidos: Dimensión metafísica y nuevos paradigmas holísticos, triada postura-meditación-relajación, postura de pie, sentado y en el suelo, posturas de equilibrio, inversiones, técnicas de meditación y relajación, bioalimentación consciente (ayunos, colemas, combinaciones, ph, superfoods)

Cada Programa Modular se compone por módulos, y cada uno de los módulos tiene una duración de 12 semanas, para un total de 60 horas por curso, otorgándole a la o el estudiante un certificado por cada módulo aprobado; y si concluye satisfactoriamente los módulos del programa, la o el estudiante se hace acreedor del Título del Programa Modular.

Además, como parte de la actualización y capacitación continua, existen “Otros Cursos”, que complementan la formación de los estudiantes y profesionales en las distintas áreas relacionadas a las Terapias Holísticas, Salud y Movimiento Humano.

El requisito general para poder cursar cualquiera de los programas modulares, es tener aprobado el Bachillerato en Secundaria.

Los cursos son de carácter teórico-práctico, y por su alto contenido práctico en las lecciones, la asistencia a cada una de las lecciones es obligatoria.

El proceso de matrícula lo deben seguir todas las personas interesadas, es el siguiente:

1. Verificación de cupo: los interesados deben hacer la reservación del cupo para el curso, para lo que deberán enviar un correo electrónico a unacursoslibres@gmail.com, indicando el curso y el horario en el que lo desea llevar, el nombre completo, número de cédula y número de teléfono.
2. Esperar notificación: Una vez que hayan enviado el correo electrónico, se les enviará la confirmación de dicha reservación, en la cual se les indicará un plazo máximo para que se realice el pago del curso.
3. Pago del Curso: para el pago del curso, el o la estudiante, puede optar por alguna de las siguientes opciones:
 - a) Depósito en el Banco Nacional de Costa Rica cuenta #100-01-004-010272-9 a nombre de la Fundación para el Desarrollo Académico de la UNA, y debe indicar en el detalle el número de proyecto del curso.
 - b) En caso de que haga la transferencia vía SINPE, la cuenta cliente es la 15100410010102725 y la cédula jurídica es 3-006-324743, de igual manera se debe indicar el número de proyecto.
 - c) Cancelación por medio de tarjeta de débito o crédito en las oficinas del Proyecto de Capacitación, sita Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida en Lagunilla de Heredia, 1.5 Kms al oeste de Jardines del Recuerdo, Campus Benjamín Núñez, previa cita.
 - d) Pago a través de la Oficina de la FUNDAUNA ubicada en Plaza Heredia frente al local de Spoon, con horario de 8:00 am a 12:00 md y de 1:00 pm a 4:00 pm de lunes a viernes.
4. Reportar el pago: Una vez cancelado el monto del curso, debe enviar una copia de la factura por medio de correo electrónico.

Es importante que el primer día de lecciones, le entregue una copia física del documento a la persona encargada de recibir el curso.

Curso	
Masaje Terapéutico	Proyecto: 052207-01
Fundamentos de Terapias Complementarias I	
Masoterapia aplicada al Deporte	
Terapias de Bienestar	
Fundamentos de Terapias Complementarias II	
Yoga y Meditación	
Yoga Intermedio: Formando al líder Yogui	Proyecto: 052218-00
Nutrición el camino hacia el Wellness	
Nutrición Aplicada a la Práctica Deportiva	
Evaluación Func. Cliente en el Entrenamiento Personal	
Entrenamiento Contrarresistencia básico	
Entrenamiento Contrarresistencia Intermedio	
Entrenamiento Contrarresistencia Avanzado	
Aeróbic Formación de Instructores nivel básico	
Aeróbic Formación de Instructores nivel intermedio	
Aeróbic Formación de Instructores nivel básico avanzado	
Pilates Formación de Instructores nivel básico	
Pilates Formación de Instructores nivel intermedio	
Estiramiento muscular y relajación	
Reanimación Cardio-pulmonar (RCP)	