

SERVEI D'ESPORTS DE L'UJI
ACTIVITATS DE FORMACIÓ ESPORTIVA
SEGON SEMESTRE – Curs 2016/17

Curs d'instructor de ioga	
Continguts	<p>El ioga és una disciplina d'exercici físic que avui en dia la practiquen persones de totes les edats i creences.</p> <p>S'endinsen en la meditació i respiració. Durant el curs aprendràs el procés de construcció d'una sessió de sanas perquè la pràctica resulte variada, efectiva i segura per a tots. Seguirem l'esquema de diferents escoles actuals com la del ioga dinàmic, l'estil més gimnàstic, i d'altres fórmules més clàssiques, perquè dins d'un nou i actual estil únic pugues adaptar la pràctica a qualsevol persona.</p>
Professorat	<p>Milagros Eres Camarasa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Instructora de Pilates Mat Work, en Apta Vital Sport. Titulació reconeguda per l'ANEP (Associació Nacional d'Entrenadors de Pilates) i l'UJI • Professora Docent Cursos ioga Apta Vital Sport • Formació de Bikram ioga (Madrid) • Formació de ioga Dinàmic (Madrid) • Nivell I i Superior de Professora ioga Integral (València) • Formadora, "Professora de ioga Tàntic" (Barcelona)
Dates	4 i 11 de març, 1, 8, i 29 d'abril, 6, 13, 20 i 27 de maig., 3, 10, 17 i 24 de juny, 1 i 8 de Juliol de 2017
Dies	Dissabte
Horari	De 9.30 a 13.30 h
Durada	60 hores
Lloc	Pavelló poliesportiu de l'UJI
Preu	<p>Estudiantat, PAS, PDI i personal treballador d'empreses vinculades: 350 euros (possibilitat d'abonar 2 quotes de 175 € o 3 quotes de 120 €)</p> <p>Familiars de primer grau de la comunitat universitària i empreses de serveis de l'UJI: 465 euros (possibilitat d'abonar 2 quotes de 233 € o 3 quotes de 159 €)</p> <p>SAUJI: 465 euros (possibilitat d'abonar 2 quotes de 233 € o 3 quotes de 159 €)</p> <p>Altres col·lectius: 720 euros (possibilitat d'abonar de 3 quotes de 240 €)</p>
Avaluació	<p>Control d'assistència del 80% de les sessions.</p> <p>Examen teòric-pràctic i treball final.</p>
Places	10 mínim i 20 màxim
Crèdits	2 crèdits d'ECTS
Inscripció	Fins al 27 de febrer al Servei d'Esports de l'UJI o http://inscripcio.uji.es

Més informació:

<http://ujiapps.uji.es/serveis/se/ambits/formacio/>

Servei d'Esports

964 728 804 / 964 729 332