BOLETÍN DE PRENSA No. 106 –>>

Amplían periodo de inscripciones para el Diplomado en Yoga hasta el 21 de febrero.

El Diplomado en Yoga que oferta la Universidad Autónoma de Aguascalientes, a través del Centro de Ciencias de la Salud, tiene como objetivo acercar a los participantes a la Filosofía Yoga mediante técnicas y conocimientos que lleven a mejorar la calida de vida de una manera integral.

Gracias al interés sobre este diplomado, sus cualidades y destacados profesores invitados, se amplió el periodo de inscripciones con la oportunidad de hacer el pago de la inscripción y cuatro mensualidades. Registrándose el 21 de febrero, la inscripción será de 1,465 pesos, y las cuatro mensualidades (marzo, abril, mayo y junio) de 1,265 pesos.

La coordinadora del Diplomado, Yolanda Sainz David, recalcó que el Yoga tiene una base filosófica profunda, real y establecida desde hace miles de años. Agregó que hoy en día es considerada por los propios científicos como un método de salud completa al implicar mente, cuerpo y espíritu; por lo que enfatizó que cualquier persona puede acercarse a esta filosofía donde no solamente es hacer contorsiones sino conocerse así mismo sin violentar al cuerpo.

“El yoga busca liberar de todas las angustias y tensiones que la vida moderna está imponiendo al ser humano. Entonces esta disciplina es un conjunto de acciones que permiten que la salud sea fuerte, emplea las herramientas técnicas y cognitivas de esta filosofía, para hacer que cada individuo tome el control de su vida”.

Yolanda Sainz David aseguró que gracias al apoyo de la Universidad Autónoma de Aguascalientes, se pudo ofertar el diplomado a un precio accesible, más aún por contar con la

participación de profesores como Ignacio Veytia Ávalos, Luis Miguel Salvadhor, Josefine Báez, Martín Chávez, Ana Karina Gutiérrez y María de la Luz Acuña; quienes han destacado a nivel nacional e internacional.

Entre los contenidos del Diplomado en Yoga destacan: Introducción al Yoga, Sutras de Patanjali, Asana y Pranayama, Pratyahara y dharana para control de los sentidos, Hatha Yoga, los chakras, la Autología, además de la importancia del vegetarianismo para obtener la salud.

El Diplomado en Yoga, el cual forma parte de la oferta en educación continua que ofrece la Universidad a través de la Dirección General de Difusión y Vinculación; se impartirá del 24 de febrero al 7 de julio cada viernes de 16:00 a 21:00 horas y sábado de 8:00 a 13:00 horas.

Para mayor información dirigirse al Departamento de Salud Pública al teléfono 910-8434, ó bien al 9107456 y 58 del Departamento de Difusión y Extensión.