



## Talleres de yoga mensuales en la Facultad de Psicología

21/04/2026

Estimados/as  
compañeros/as  
y estudiantes:

Desde el  
Vicedecanato  
de Estudiantes,  
Igualdad e  
Inclusión y en  
colaboración  
con la  
investigadora  
Andrea Benítez  
nos complace  
invitarles a una  
actividad

diseñada para  
fomentar la salud y la convivencia en nuestro centro: el Taller de Yoga de la Facultad de Psicología.

Esta sesión está abierta a todos los colectivos que forman nuestra facultad (Estudiantado, PDI y PTGAS), sin importar la experiencia previa. El objetivo es proporcionar herramientas prácticas de relajación y estiramiento que ayuden a compensar la carga física y mental de nuestra labor diaria.

Fecha: viernes 24 de abril de febrero 12h

Lugar: Aula 08

Recomendaciones: Traer ropa cómoda y, si es posible, esterilla propia

**TALLERES DE YOGA MENSUALES EN LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA**  
UNIVERSIDAD DE GRANADA

dirigidas a estudiantes, PDI, PTGAS y miembros de la Facultad

Con el objetivo de promover el bienestar físico y mental, favorecer la conexión mente-cuerpo y fomentar la cohesión social dentro de la comunidad universitaria.

**El taller incluirá:**

- EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO, FLEXIBILIDAD Y FUERZA ADAPTADOS A DISTINTOS NIVELES.
- TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN CONSCIENTE. ¡DE FORMA GRATUITA!

**UN VIERNES AL MES**

- SESIONES DE 90 MINUTOS

**PRÓXIMO ENCUENTRO:**  
24 DE ABRIL A LAS 12:00H  
AULA 08 FACULTAD PSICOLOGÍA

Para más información:  
¡Escanea y únete a nuestro grupo!  
O escribe a:  
abenitezq@ugr.es

**TALLERES DE YOGA MENSUALES EN LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA**  
UNIVERSIDAD DE GRANADA

dirigidas a estudiantes, PDI, PTGAS y miembros de la Facultad

Con el objetivo de promover el bienestar físico y mental, favorecer la conexión mente-cuerpo y fomentar la cohesión social dentro de la comunidad universitaria.

**El taller incluirá:**

- EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO, FLEXIBILIDAD Y FUERZA ADAPTADOS A DISTINTOS NIVELES.
- TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN CONSCIENTE. ¡DE FORMA GRATUITA!

**UN VIERNES AL MES**

- SESIONES DE 90 MINUTOS

**PRÓXIMO ENCUENTRO:**  
24 DE ABRIL A LAS 12:00H  
AULA 08 FACULTAD PSICOLOGÍA

Para más información:  
¡Escanea y únete a nuestro grupo!  
O escribe a:  
abenitezq@ugr.es