



Universidad Nacional de Salta
Consejo Asesor Sede Regional Orán
En Transición a Facultad
Alvarado N° 751
Telefax 03878-421388

"2024 - 30 AÑOS DE LA CONSAGRACION DE
LA AUTONOMIA UNIVERSITARIA Y 75 AÑOS
DE LA GRATUIDAD DE LA UNIVERSIDAD"

San Ramón de la Nueva Orán 25 JUN 2024

Expediente Electrónico N° SO-143/2024.-
Resolución N° CA-SO-178/2024.-

VISTO:

La presentación realizada por Secretaria de Extensión y Bienestar Universitario de la Sede Regional Orán en Transición a Facultad de la Universidad Nacional de Salta, en referencia al dictado del Proyecto de Extensión: **"Re-conociéndonos, Espacio para gestionar emociones y crear conciencia corporal"**; y

CONSIDERANDO:

Que, el Proyecto tiene como uno de sus objetivos buscar un equilibrio entre la mente, el cuerpo y el espíritu, fomentando una sensación de paz interior y autoconciencia, entre otros.

Que, el Consejo Asesor de la Sede Regional Orán en Transición a Facultad de la Universidad Nacional de Salta, en Reunión Extraordinaria N° 07/2024, aprueba por Unanimidad, el despacho de la Comisión de Docencia, aprobando el dictado del Proyecto; siendo necesario la elaboración del instrumento legal correspondiente; y

POR ELLO:

EL CONSEJO ASESOR DE LA SEDE REGIONAL ORÁN
EN TRANSICION A FACULTAD
DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SALTA
R E S U E L V E

ARTICULO 1º: Aprobar la realización del Proyecto de Extensión: **"Re-conociéndonos, Espacio para gestionar emociones y crear conciencia corporal"**, presentado por Secretaria de Extensión y Bienestar Universitario de la Sede Regional Orán en Transición a Facultad de la Universidad Nacional de Salta, a desarrollarse en la forma que se explicita a continuación:

OBJETIVOS GENERALES

- Buscar un equilibrio entre la mente, el cuerpo y el espíritu, fomentando una sensación de paz interior y autoconciencia.
- Potenciar y favorecer el rendimiento académico de los estudiantes a través de la práctica del yoga como estrategia que les permita gestionar emociones.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Que la población beneficiaria (alumnos y adultos mayores) sean capaces de:

ALUMNOS:

- Aprender a gestionar emociones
- Mejorar la autoestima
- Mejorar y aumentar la propiocepción.
- Mejora la coordinación, memoria y concentración.
- Armoniza el equilibrio entre el sistema nervioso simpático y el sistema nervioso parasimpático.
- Mejora el descanso.
- Mejora el sistema inmune.
- Mejora las relaciones en general.





Universidad Nacional de Salta
Consejo Asesor Sede Regional Orán
En Transición a Facultad
Alvarado N° 751
Telefax 03878-421388

"2024 - 30 AÑOS DE LA CONSAGRACION DE
LA AUTONOMIA UNIVERSITARIA Y 75 AÑOS
DE LA GRATUIDAD DE LA UNIVERSIDAD"

Expediente Electrónico N° SO-143/2024.-
Resolución N° CA-SO-178/2024.-

ADULTOS:

- Mejorar su flexibilidad general.
- Mejorar su fuerza en general.
- Mejorar los movimientos articulares en general, ayudando en la calidad de vida en personas con artritis y otras dolencias.
- Mantener y recuperar movimientos de la columna.
- Mejorar la masa ósea ya que con el yoga se consigue fortalecer los huesos previniendo y mejorando la calidad de vida en personas con osteoporosis.
- Mejorar la circulación sanguínea al mejorar la oxigenación en las células y tejidos en general.
- Mejorar el sistema linfático ya que contrayendo y estirando los músculos con las posturas de yoga aumenta el drenaje de la linfa.
- Mejora el sistema cardiovascular.
- Mejora el control de la presión arterial.
- Desciende el nivel de cortisol.
- Promueve el control y descenso de peso.
- Reduce el nivel de azúcar en sangre.

PERÍODO DE REALIZACIÓN

Junio a diciembre del 2024.

LUGAR Y HORARIO

- Con alumnos de la Facultad: Aula 3 de la Facultad los días miércoles de 19:00 a 20:00 hs.
- Con adultos interesados: Aula-Lunes de 18 a 19 hs.

RECURSOS

Colchonetas y/o sillas

TIEMPO DE DESARROLLO PARA LA ACTIVIDAD:

- Alumnos: 1 hora.
- Adultos: 1 hora.

ARANCEL: Se cobra arancel mensual de \$5000 (cinco mil pesos) a los adultos interesados en tomar clases. Las inscripciones se realizan en la Dirección Contable.

ARANCEL PARA ALUMNOS: no se cobra arancel.

ARTICULO 2°: Cursar copia de la presente Resolución a los interesados, Secretaría de Extensión Universitaria, Secretaría de la Sede Regional Orán, Dirección General de Administración, Centro Único de Estudiantes y Consejo Asesor para conocimientos y efectos.

hc


Esp. JELIA ELIZABETH VILLAGRA
SECRETARIA DE SEDE
UNSA - SEDE REGIONAL ORAN




Lic. ELENA CHOROLQUE
DIRECTORA SEDE ORAN
UNIVERSIDAD NACIONAL DE SALTA