



"2024 - 30 años de la consagración de la autonomía universitaria y
75 años de la gratuidad de la Universidad".

Universidad Nacional de Salta
Rectorado

SALTA, 02 SEP 2024

Expte. N° 181/2024-SEU-UNSa

VISTO estas actuaciones y la presentación efectuada por el Prof. Nelson Américo ACOSTA RODRÍGUEZ, docente de la FACULTAD DE INGENIERÍA de esta Universidad; y

CONSIDERANDO:

QUE por la misma eleva la propuesta para el dictado de los Talleres de Extensión Universitaria "Yoga y Tai Chi", a desarrollarse durante el periodo 2024-2025 en los Centros de Extensión Universitaria de la Ciudad de Salta y del interior de la Provincia, en el marco del Programa Centros de Extensión Universitaria (Resolución R-N° 1039-2022).

QUE el objetivo de dichas prácticas es dar a las personas un grupo de herramientas para que puedan sostener una práctica saludable y organizada para mejorar su calidad de vida.

QUE las actividades son de carácter gratuito y destinadas a toda persona mayor de 12 años.

QUE el proyecto cuenta con el aval del Sr. Secretario de Extensión Universitaria, Lic. Rubén Emilio CORREA, y la aprobación del Consejo de Extensión Universitaria, según consta en el Acta de la 2° Reunión Ordinaria del citado Consejo de fecha 29/05/24.

Por ello y en uso de las atribuciones que le son propias,

EL RECTOR DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SALTA
RESUELVE:

ARTÍCULO 1°.- Autorizar el dictado de los Talleres de Extensión Universitaria "Yoga y Tai Chi", a desarrollarse durante el periodo 2024-2025 en los Centros de Extensión Universitaria de la Ciudad de Salta y del interior de la Provincia, en el marco del Programa Centros de Extensión Universitaria, de acuerdo al proyecto que obra como ANEXO de la presente resolución.

ARTÍCULO 2°.- Conformar el equipo de trabajo para el desarrollo del presente taller, con los profesionales que a continuación se detallan:

- Docente y Coordinador: Prof. Nelson Américo ACOSTA RODRÍGUEZ
- Docentes: Daniela PAZ, Dra. Natalia SALADO PAZ, Prof. Susana Leonor MAGGIO, Prof. Natalia VERA, Srta. Luciana RAMOS, Sr. Tomás URSO, Dra. Érica Yanina ACOSTA, Lic. María Eugenia VILLA e Ing. Fernando SORIA.

ARTÍCULO 3°.- Publíquese en el Boletín Oficial de la Universidad y notifíquese a los interesados. Cumplido, siga a la SECRETARÍA DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA a sus efectos y archívese.



DR. MARCELO DANIEL GEA
SECRETARIO GENERAL
UNIVERSIDAD NACIONAL DE SALTA

Ing. DANIEL HOYOS
RECTOR
Universidad Nacional de Salta

Esp. HÉCTOR ALFREDO FLORES
SECRETARIO ADMINISTRATIVO
UNIVERSIDAD NACIONAL DE SALTA

RESOLUCION R-N° 1585-2024



"2024 - 30 años de la consagración de la autonomía universitaria y
75 años de la gratuidad de la Universidad".

Universidad Nacional de Salta
Rectorado

ANEXO

"TALLERES DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA: YOGA Y TAI CHI"

TALLER I: TALLER DE YOGA

En este taller se realizarán distintas actividades corporales, en general individuales, tendientes a tomar conciencia del cuerpo. Se ejecutarán posturas y respiraciones conducentes hacia una relajación. La finalidad de este taller es que las personas desarrollen la capacidad de reconocer su cuerpo y sus capacidades tendientes a elevar el estado de conciencia y mejorar su calidad de vida. Teoría: Fundamentos y origen del Yoga. Tipos de Yoga. Algunos elementos básicos del Yoga: Asanas, Kriyas, Respiraciones y Meditación. Distintas formas de limpiar el cuerpo internamente. Secuencia de una clase. Mitos y paradigmas sobre el Yoga.

Práctica: Estiramientos básicos de pie o sentados ejecutando asanas y kriyas. Técnicas de respiración y relajación. Aspectos de la Higiene y Salud en general y en particular. Principios de alimentación y nutrición.

TALLER II: TALLER DE TAI CHI

Es una actividad oriental centenaria, practicada en nuestro país y en Salta desde hace varias décadas, pudiendo ser ejecutada por personas de cualquier edad. Esta práctica involucra calentamientos de pie, con movimientos dinámicos suaves y coordinados, para generar una armonía corporal y estimular el control consciente de la respiración. Se busca con esta práctica dar elementos simples para mejorar la calidad de vida de las personas.

Teoría: Origen del Tai Chi. Principios de polaridad: Ying y Yang. Movimientos básicos al caminar. Caminatas según las direcciones de los puntos cardinales. El movimiento como parte de la naturaleza. Formas básicas del Tai Chi.

Práctica: Pre calentamiento: diversas secuencias individuales y grupales. Movimientos elementales. Primera Forma: Integración en forma gradual de la secuencia de movimientos elementales. Incorporación de la respiración en la primera forma. Relajación usando la respiración.

Fechas y horarios de los Talleres: Cada Taller se desarrollará en 4 horas. Las fechas y horarios se coordinarán con la SECRETARÍA DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA.

DOCENTES

- Docente y Coordinador: Nelson Américo Acosta Rodríguez
- Docentes: Daniela PAZ, Dra. Natalia SALADO PAZ, Prof. Susana Leonor MAGGIO, Prof. Natalia VERA, Srta. Luciana RAMOS, Sr. Tomás URSO, Dra. Érica Yanina ACOSTA, Lic. María Eugenia VILLA, Ing. Fernando SORIA.

DESTINATARIOS

Los talleres estarán destinados a toda persona mayor de 12 años y no es necesario tener experiencia previa para ejecutar las mismas.

CARÁCTER DE LAS ACTIVIDADES

Las clases tienen el carácter de ser libres y gratuitas.