# La UGR organiza un taller de yoga para ayudar a sus docentes a mejorar la concentración y reducir el estrés

09/02/2018

Divulgación

La Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada ha acogido un taller de vyayam yoga o “mindfulness en movimiento” dirigido a docentes universitarios para mejorar la concentración y reducir el estrés.

A través de movimientos corporales procedentes del vyayam yoga, el **“mindfulness en movimiento”** ayuda a liberar tensión de la actividad cerebral y a propiciar la capacidad para operar con plena atención.

Seguir leyendo



Copyright© 2024 Universidad de Granada