



# UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE MÚSICA

INICIACIÓN ARTÍSTICA Y EDUCACIÓN CONTINUA

## CONVOCATORIA

para ingresar al Taller

### YOGA PARA PRINCIPIANTES

IMPARTIDO POR: MANUEL VILLALOBOS TRUEBA

#### INFORMACIÓN GENERAL

Modalidad:	Presencial - CIAyEC
Duración:	16 sesiones de 1 hora (16 horas)
Horarios:	Martes de 10:00 a 11:00 horas
Fecha de inicio:	20 de enero de 2026
Fecha de término:	12 de mayo de 2026
Días inhábiles:	31 de marzo de 2026
Cupo:	De 7 a 10 participantes
Costos (módulo):	<b>Miembros de la Comunidad FaM:</b> \$1,300.00 (mil trescientos pesos 00/100 M.N.) <b>Miembros de la Comunidad UNAM:</b> \$1,450.00 (mil cuatrocientos cincuenta pesos 00/100 M.N.) <b>Público en general:</b> \$1,600.00 (mil seiscientos pesos 00/100 M.N.)

#### DIRIGIDO A

Comunidad de la Facultad de Música y público general que busque implementar la práctica de Yoga en su vida cotidiana.



## PRESENTACIÓN

El Programa de Educación Continua de la Facultad de Música ofrece el **Taller de Yoga para Principiantes**, propone acercar a los participantes a la práctica del yoga desde una perspectiva accesible, con enfoque en las necesidades de músicos, pero abierto también a toda persona interesada en el autocuidado y la salud corporal.

## PROCESO DE SELECCIÓN E INSCRIPCIÓN

1. Enviar un correo a <[educacion.continua@fam.unam.mx](mailto:educacion.continua@fam.unam.mx)> enunciando: nombre completo número de contacto y;
  - a) Colocar en el correo [Solicitud de inscripción al Taller El Cuerpo también Toca. Taller de yoga para Principiantes]
  - b) Enviar su identificación oficial, y;
  - c) En caso de pertenecer a la Comunidad FaM, Comunidad UNAM o Ex-UNAM deberá **enviar escaneada la credencial vigente** que lo avale como tal.

Posteriormente, deberán realizar el proceso de pago conforme a lo que se le indique en respuesta a su correo.
2. El proceso de inscripción no se considera culminado hasta el momento en que se envía a la coordinación de Educación Continua el formato de registro y el comprobante de pago.

**Las inscripciones estarán abiertas desde la publicación de la presente convocatoria hasta el 16 de enero de 2026.**  
Sujeto a cupo.

**En esta oferta educativa NO aplican las becas o exenciones de pago a excepción de las establecidas por los contratos colectivos de trabajo del STUNAM y AAPAUNAM.**

## PROGRAMA

Taller de Yoga para Principiantes	
<b>OBJETIVO GENERAL</b>	Fomentar la práctica del yoga como herramienta de bienestar físico, mental y emocional en músicos y público general.
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>	<p>Conocer los principios básicos del yoga.</p> <p>Aprender y practicar posturas accesibles para principiantes.</p> <p>Aplicar técnicas de respiración y relajación para la gestión del estrés.</p> <p>Fomentar hábitos de autocuidado físico y mental.</p>



#### LOGROS ESPERADOS

Al finalizar el taller, las y los participantes habrán adquirido herramientas básicas de yoga que podrán integrar a su rutina diaria, mejorando su conciencia corporal, flexibilidad y manejo del estrés.

#### CONTENIDOS

Introducción al yoga: origen y beneficios.  
Acondicionamiento físico básico.  
Ejercicios de respiración (pranayama).  
Posturas básicas (asanas).  
Secuencias suaves para trabajar el cuerpo de manera integral.  
Técnicas de relajación y meditación.  
Aplicaciones del yoga en el contexto artístico y cotidiano.

#### REQUERIMIENTOS

##### Presentar su certificado médico

Acudir a las sesiones con ropa cómoda y agua.  
Procurar llegar por lo menos 5 minutos antes, si lo desean pueden llevar su propio tapete o se les puede prestar uno.

### Manuel Villalobos Trueba

Licenciado en Fisioterapia por la Facultad de Medicina de la UNAM y Licenciado en Música graduado con honores por la Facultad de Música de la UNAM. Profesor certificado de Yoga por Hatha Yoga México, avalado por Yoga Alliance.

Ha obtenido varios premios entre los que se destacan el 2do. lugar en el XXII Concurso Internacional de Ensamblés de Guitarra de Taxco, el 3er. lugar en el II Concurso Internacional "Julio César Oliva" y el 3er. lugar en la categoría de ensambles profesionales del *Southern Guitar Festival and Competition* realizado en Estados Unidos.

## PONENTE

En 2010 y 2013 fue becario del Fondo para la Creación y el Desarrollo Artístico del Estado de México. En 2020 le fue otorgado el premio "Dr. Gustavo Baz Prada" por la Facultad de Medicina de la UNAM. Ha dado pláticas de prevención de lesiones y cuidado del cuerpo para músicos en la Escuela de Música Vida y Movimiento del Centro Cultural Ollin Yoliztli, en la Escuela de Artes Escénicas de la UAEMéx, en el Festival Internacional de Guitarra de Paracho, Michoacán, la Universidad Autónoma de Coahuila, Academia Euterpe en Morelia, Michoacán y la Universidad Sorbona de París, Francia. Ha sido becario del Sistema de Apoyos a la Creación y Proyectos Culturales, actualmente realiza su maestría en Cognición Musical y es académico de la Facultad de Música de la UNAM en donde colabora en el Programa de Salud Integral del Músico.

La Coordinación de Educación Continua se reserva el derecho de abrir y/o cancelar grupos con base en el cupo mínimo necesario para la impartición de la actividad.

Como participante del Programa de Educación Continua deberá asumir la responsabilidad de disponer del tiempo para acudir puntualmente a las clases y cubrir como mínimo el 90% de asistencia, así como **dedicar media hora diaria para el estudio en casa de las tareas asignadas en el curso.**

## IMPORTANTE

Al finalizar esta actividad, si así lo determina el personal docente, recibirá su **Constancia de Asistencia**, siempre y cuando cubra con el 90% mínimo, así como con los requerimientos que el docente indique para su aprobación.



Dicha constancia será enviada al correo electrónico otorgado en el Formato de Registro en un periodo de 20 a 30 días hábiles a partir del día siguiente del término de cada actividad.

## INFORMES



55 2580 2869

55 1715 4259

55 2580 2642

extensión 118



[educacion.continua@fam.unam.mx](mailto:educacion.continua@fam.unam.mx)



[/EducacionContinuaFaMUNAM](#)



[/educontinua\\_fam](#)



[/EducacionContinuaFaMUNAM](#)



[/PECFaM](#)



[+52 55 8307 0819](#) (Solo mensajes)

Ciudad de México, Octubre 2025  
"POR MI RAZA HABLARÁ EL ESPÍRITU"