



# PROGRAMA FORMATIVO

**Curso de Monitor de Yoga + Formador de Formadores (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS + CARNÉ FEDERADO)**

## Curso de Monitor de Yoga + Formador de Formadores (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS + CARNÉ FEDERADO)

Duración: 425 horas

Precio: 360 € \*

Modalidad: Online

\* Materiales didácticos, titulación y gastos de envío incluidos.



Titulación Expedida por  
EUROINNOVA BUSINESS  
SCHOOL y Avalada por la  
Escuela Superior de  
Cualificaciones Profesionales

### Descripción

El curso busca que el alumno conozca las diferentes técnicas de aplicación del yoga y diferentes cuestiones para la enseñanza e instrucción a otros alumnos. También se tendrá en cuenta la conciencia del alumno en el aprendizaje de la actividad del yoga y su aplicación a la realidad. Para poder realizar con éxito el curso, se debe tomar conciencia de la importancia de la mente y el cuerpo en este tipo de actividades. Además podemos decir que los cambios acontecidos en el mundo del trabajo están exigiendo nuevas estrategias formativas y la renovación de las metodologías didácticas. Hoy en día, la formación inicial supone tan sólo el comienzo de todo un camino por recorrer. En efecto, la formación permanente de los profesionales es un requisito indispensable para poder hacer frente a las demandas y requerimientos del entorno laboral. Este curso ha sido creado bajo esta idea y tiene como objetivo capacitar al personal docente para el desarrollo de distintas acciones formativas como planes oficiales de formación continua, formación oficial no reglada o formación profesional ocupacional. La Federación Española de Fitness acredita únicamente los contenidos referidos a la actividad física, cualquier mención a aspectos técnicos- tácticos queda fuera de sus competencias y de la acreditación.

## A quién va dirigido

El presente curso está dirigido a todos aquellos Maestros de Educación Infantil, Educación Primaria, Profesores de Enseñanza Secundaria, Psicólogos, Pedagogos, Psicopedagogos, etc. y, en general, cualquier Titulado Universitario interesado en desempeñar su labor profesional en el ámbito docente. Profesionales de la Educación interesados en una Formación de Calidad que les permita hacer frente a la realidad cambiante de las aulas y a las nuevas competencias que se requieren para el ejercicio de su profesión.

## Objetivos

- Aprender a desarrollar las diferentes técnicas para poder impartir clases de Yoga para intentar ayudar a modificar las actitudes mentales.
- Adquirir las capacidades necesarias para desempeñar funciones de docentes en un centro de formación o academia privada.
- Adquirir las competencias pedagógicas y didácticas necesarias para el diseño, planificación, gestión e implantación de un Plan de Formación, tanto en el ámbito empresarial como en el de la formación oficial No Reglada.

## Para que te prepara

El curso te prepara para poder instruir y enseñar las diferentes técnicas del yoga; además detomar conciencia de la importancia de cada uno de los elementos corporales para la consecución del bienestar físico y mental, así como para aprender y aplicar las técnicas de relajación y ejercicio durante una clase de yoga. El alumno recibe una preparación terapéutica, preventiva y mental. Además obtenga la TITULACIÓN DE FORMADOR DE FORMADORES, que le acredita para ser profesor de acciones formativas pertenecientes al plan FIP (Formación Profesional Ocupacional), así como de otros planes oficiales tales como la formación continua (FORCEM), Forintel, casas de oficios, escuelas taller, etc...

## *Salidas laborales*

Monitor de Yoga. Educación-Formacion.

# Curso de Monitor de Yoga + Formador de Formadores (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS + CARNÉ FEDERADO)

## Titulación

Doble Titulación: - Titulación de Monitor de Yoga expedida por EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION y Acreditada por la FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FITNESS (FEF) a la que va a poder acceder como Federado recibiendo el correspondiente Carnet Profesional en Instructor de Yoga, además una vez finalizada la formación, el alumno pasará a formar parte del Registro Español de Profesionales del Ejercicio (ESREPs) que recoge a los profesionales del ejercicio, estableciendo un ESTÁNDAR DE CALIDAD y un REGISTRO PROFESIONAL para garantizar un asesoramiento seguro y efectivo de los clientes usuarios de instalaciones fitness por PROFESIONALES CUALIFICADOS. La Federación Española de Fitness acredita únicamente los contenidos referidos a la actividad física, cualquier mención a aspectos técnicos- tácticos queda fuera de sus competencias y de la acreditación. - Titulación Universitaria en Formador de Formadores por la UNIVERSIDAD ANTONIO DE NEBRIJA con 5 Créditos Universitarios ECTS. Curso puntuable como méritos para oposiciones de acceso a la función pública docente en todas las CC. AA., según R.D. 276/2007 de 23 de febrero (BOE 2/3/2007). Éste se lleva a cabo dentro del plan de formación permanente del profesorado de la Universidad Antonio de Nebrija



### EUROINNOVA FORMACION

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación

EXPIDE EL PRESENTE TÍTULO PROPIO

**NOMBRE DEL ALUMNO/A**

con D.N.I. XXXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

### Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación EUROINNOVA en la convocatoria de 2014

Y para que surtan los efectos pertinentes queda registrado con Número de Expediente XXXX/XXXX-XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en Granada, a 23 de Abril de 2014

La direccion General

El/La interesado/a

Sello



INTERNATIONAL COMMISSION on DISTANCE EDUCATION  
Con Estatuto Consultivo, Categoría Especial del Consejo Económico y Social de la UNESCO (Plan. Resolución 604E)

## Forma de pago

### Tarjeta de Crédito / PayPal

Eligiendo esta opción de pago, podrá abonar el importe correspondiente, cómodamente en este mismo instante, a través de nuestra pasarela de pago segura concertada con Paypal

### Transferencia Bancaria

Eligiendo esta opción de pago, deberá abonar el importe correspondiente mediante una transferencia bancaria.

No será aceptado el ingreso de cheques o similares en ninguna de nuestras cuentas bancarias.

### Contrareembolso

Podrá pagar sus compras directamente al transportista cuando reciba el pedido en su casa. Eligiendo esta opción de pago, recibirá mediante mensajería postal, en la dirección facilitada en el formulario, el material del curso, abonando el importe correspondiente a la recepción.

## Metodología

Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios. Además recibirá los materiales didácticos que incluye el curso para poder consultarlos en cualquier momento y conservarlos una vez finalizado el mismo. La metodología a seguir es ir avanzando a lo largo del itinerario de aprendizaje online, que cuenta con una serie de temas y ejercicios. Para su evaluación, el alumno/a deberá completar todos los ejercicios propuestos en el curso. La titulación será remitida al alumno/a por correo una vez se haya comprobado que ha completado el itinerario de aprendizaje satisfactoriamente.



## *Materiales didácticos*

- Manual teórico 'Monitor de Yoga. Vol I'
- Manual teórico 'Monitor de Yoga. Vol 2'
- Manual teórico 'Formador de Formadores'



## Profesorado y servicio de tutorías

"RedEduca" está formado por un equipo multidisciplinar de profesionales especialistas en incorporar las Nuevas Tecnologías al ámbito educativo.

Nuestro principal objetivo es conseguir una formación didáctico-pedagógica innovadora y de calidad. Por ello, ponemos al alcance de nuestro alumnado una serie de herramientas y recursos que les permitirán potenciar su aprendizaje a lo largo del curso.

Además, a lo largo del curso, nuestro alumnado cuenta con un equipo de tutores expertos en las distintas especialidades ofertadas, con una amplia experiencia en el mundo de la enseñanza que resolverán todas tus dudas y consultas y con un equipo de soporte técnico que le ayudarán con



## Bolsa de empleo y Prácticas

El alumnos tendrá posibilidad de incluir su currículum en nuestra Bolsa de Empleo y Prácticas, participando así en los distintos procesos de selección y empleo gestionados por empresas y organismos públicos colaboradores en territorio nacional y abrir su abanico de posibilidades en el mundo laboral.



## Plazo de Finalización

El alumnado cuenta con un periodo máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo del curso elegido:

- **Master a distancia y online:** El plazo de finalización será de 12 meses a contar desde la fecha de recepción de las materiales del curso.

- **Curso a distancia y online:** El plazo de finalización será de 6 meses a contar desde la fecha de recepción de los materiales del curso.

En ambos casos, si una vez cumplido el plazo no se han cumplido los objetivos mínimos exigidos (entrega de ejercicios y evaluaciones correspondientes), el alumno podrá solicitar una prórroga con causa justificada de 3 meses

## Red Social Educativa

La Red Social Educativa es un lugar de encuentro para docentes y opositores donde poder compartir conocimiento. Aquí encontrarás todas las novedades del mundo de la educación que puedan ser de tu interés, así como noticias relacionadas con oposiciones. Es un espacio abierto donde podrás escribir y participar en todas las noticias y foros.

Te invitamos a registrarte y a comenzar a participar en esta red de profesionales de la educación.

Visítanos en: [www.redsocial.rededuca.net](http://www.redsocial.rededuca.net)



## Campus Virtual

Es el aula virtual donde encontrarás todos los contenidos de los cursos, cuidadosamente revisados y actualizados por nuestro equipo de profesores y especialistas.

El campus virtual se convierte en el principal escenario de aprendizaje y es aquí donde el alumnado podrá acceder a los contenidos del curso con tan sólo un clic.

Este nuevo sistema de aprendizaje online puede facilitar el trabajo del alumnado y del equipo docente en varios sentidos:

La presentación online de la acción formativa hace posible incluir contenidos en muy diversos



## Curso de Monitor de Yoga + Formador de Formadores (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS + CARNÉ FEDERADO)

Asimismo, el alumnado puede descargar en pdf el temario de su curso conforme vaya avanzando en los contenidos para que pueda tenerlos guardados.

Además, el campus virtual permite establecer contacto directo con el tutor o tutora a través del sistema de comunicación por correo electrónico que también permitirá intercambiar archivos entre las partes.

El entorno virtual simplifica y agiliza la evaluación y seguimiento del alumnado, tanto para el propio alumno o alumna como para el equipo docente. Por un lado, el alumnado podrá observar su avance a lo largo del itinerario formativo y recibirá retroalimentación inmediata sobre sus resultados en las pruebas de evaluación. En segundo lugar, el equipo docente verá simplificado su trabajo, puesto que todos los datos acerca de la actividad del alumnado en la plataforma, así como los resultados de las pruebas quedan registrados de manera automática, evitando así la labor de corrección manual y permitiendo al profesor o profesora tener una visión del progreso de sus alumnos/as con tan sólo un clic.

Puede acceder a nuestro Campus Virtual a través de: <https://campusrededuca.euoinnova.edu.es>

## Programa formativo

### PARTE 1. MONITOR DE YOGA

### MÓDULO 1. MONITOR DE YOGA VOLUMEN I

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA CONCIENCIA CORPORAL

- - Definición de Yoga
- - Orígenes e historia del Yoga
- - Evolución
- - Tipos de Yoga
- - Introducción a los caminos del yoga
- - Yoga y salud

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. FISIOLÓGÍA ENERGÉTICA: KOSHAS, CHAKRAS, NADIS

- - Las cinco envolturas
- - Los chakras
- - Los nadis

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA RESPIRACIÓN

- - Pranayama (técnicas respiratorias)
- - Naturaleza de la respiración
- - Respiración oceánica (Ujjai Pranayama)
- - Respiración en tres partes o respiración completa
- - Respiración de fuego (Kapalabhati)
- - Respiración de fuelle (Bhastrika)
- - Respiración Alterna (Anuloma Viloma o Nadi Sodhana)
- - Suspensión de la respiración

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. LA RELAJACIÓN

- - Introducción
- - Entrenamiento
- - Prácticas de relajación
- - Proximidad entre meditación y relajación
- - La imaginación en relajación

## Curso de Monitor de Yoga + Formador de Formadores (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS + CARNÉ FEDERADO)

- - Relajación y conciencia
- - La relajación práctica
- - Relajación en posición sentada y vertical
- - Ejercicios de estiramiento y giros en posición sentada
- - Ejercicios de pie

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA VISUALIZACIÓN CREATIVA

- - Introducción
- - Entrenamiento y práctica
- - El Yoga Nidra

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. LA MEDITACIÓN

- - Introducción
- - La historia de la meditación
- - Técnicas para meditar
- - Tipos de meditación
- - Beneficios de la meditación
- - Posturas para sentarse

### UNIDAD DIDÁCTICA 7. EL KRIYA YOGA Y EL GESTO

- - Introducción
- - Las técnicas más importantes del Kriya Yoga
- - Los mudras
- - Significado de los Mudras
- - Los ocho gestos de la pureza
- - Bhandas o cerraduras básicas del cuerpo

### UNIDAD DIDÁCTICA 8. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA HUMANA. BIOMECÁNICA DEL MOVIMIENTO

- - Sistema Músculo Esquelético
- - Introducción a la biomecánica del movimiento

### UNIDAD DIDÁCTICA 9. GESTIÓN DE ESPACIOS Y RECURSOS MATERIALES EN ACTIVIDADES DE INSTRUCCIÓN EN YOGA

- - Introducción
- - Gestión de espacios y tiempo en las actividades de yoga



## Curso de Monitor de Yoga + Formador de Formadores (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS + CARNÉ FEDERADO)

- - Beneficios del yoga para el cuerpo
- - Materiales necesarios para la práctica del Yoga
- - Centros de yoga

### UNIDAD DIDÁCTICA 10. PROGRAMACIÓN Y METODOLOGÍA EN LAS SESIONES DE

- - Introducción
- - La estructura de la sesión de yoga
- - La figura del monitor en una clase de yoga
- - Adaptación de las sesiones a las necesidades y tipología de los practicantes

## MÓDULO 2. MONITOR DE YOGA VOLUMEN II

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE PIE

- - Introducción
- - Tadasana
- - Vrksasana
- - Utthita Trikonasana
- - Utthita Parsvakonasana
- - Virabhadrasana I
- - Virabhadrasana II
- - Virabhadrasana III
- - Ardha Chandrasana
- - Parivrtta Trikonasana
- - Parivrtta Parsvakonasana
- - Parsvottanasana
- - Prasarita Padottanasana I
- - Prasarita Padottanasana I
- - Padangusthasana
- - Padahasthasana
- - Uttanasana
- - Adho Muka Svanasana

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS SENTADAS

- - Introducción

## Curso de Monitor de Yoga + Formador de Formadores (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS + CARNÉ FEDERADO)

- - Dandasana
- - Virasana
- - Supta Virasana
- - Badha Konasana
- - Supta Baddha Konasana (con soportes)

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE EXTENSIÓN

- - Introducción
- - Salabhasana
- - Makarasana
- - Bhujangasana I
- - Urdhva Mukha Svanasana
- - Ustrasana
- - Dhanurasana
- - Urdhva Dhanurasana
- - Setu Bandha Sarvangasana
- - Eka Pada Setu Bandha Sarvangasana

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE FLEXIÓN

- - Introducción
- - Janu Sirsasana
- - Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana
- - Paschimottanasana
- -

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS INVERTIDAS

- - Introducción
- - Salamba Sirsasana
- - Salamba Sirsasana II
- - Salamba Sirsasana III
- - Salamba Sarvangasana
- - Salamba Sarvangasana II
- - Niralamba Sarvangasana I
- - Niralamba Sarvangasana II

## Curso de Monitor de Yoga + Formador de Formadores (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS + CARNÉ FEDERADO)

- - Eka Pada Sarvangasana
- - Parsvaika Pada Sarvangasana
- - Halasana
- - Parsva Halasana
- - Karnapidasana
- - Supta Konasana
- - Setu Bandha Sarvangasana
- - Pincha Mayurasana

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE TORSIÓN

- - Introducción
- - Ardha Matsyendrasana
- - Vakrasana
- - Bharadvajasana

### UNIDAD DIDÁCTICA 7. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE EQUILIBRIO

- - Introducción
- - Asanas de equilibrio sobre los pies
- - Asanas de equilibrio sobre las manos

### UNIDAD DIDÁCTICA 8. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS RECONSTITUYENTES

- - Introducción
- - Savasana
- - Balasana
- - Advasana
- - Apanasana

## PARTE 2. FORMADOR DE FORMADORES

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRUCTURA DE LA FORMACIÓN PROFESIONAL

- - Sistema Nacional de las Cualificaciones: Catálogo Nacional de Cualificaciones, formación modular, niveles de cualificación
- - Subsistema de Formación Profesional Reglada: Programas de Cualificación Profesional Inicial y Ciclos Formativos: características, destinatarios y duración
- - Subsistema de la Formación Profesional para el Empleo: características y destino
- - Formación de demanda y de oferta: Características
- - Programas Formativos: estructura del programa

## Curso de Monitor de Yoga + Formador de Formadores (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS + CARNÉ FEDERADO)

- - Proyectos Formativos en la formación en alternancia con el empleo: estructura y características

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. ELABORACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE UNA ACCIÓN FORMATIVA EN FORMACIÓN PARA EL EMPLEO

- - La formación por competencias
- - Características generales de la programación de acciones formativas
- - Los objetivos: definición, funciones, clasificación, formulación y normas de redacción
- - Los contenidos Formativos: conceptuales, procedimentales y actitudinales. Normas de redacción. Funciones. Relación con los objetivos y la modalidad de formación
- - Secuenciación. Actualización y aplicabilidad
- - Las actividades: tipología, estructura, criterios de redacción y relación con los contenidos. Dinámicas de trabajo en grupo
- - Metodología: Métodos y técnicas didácticas
- - Características metodológicas de las modalidades de impartición de los Certificados de Profesionalidad
- - Recursos pedagógicos. Relación de recursos, instalaciones, bibliografía, anexo de características y descripción
- - Criterios de Evaluación: tipos, momento, instrumentos, ponderaciones
- - Observaciones para la revisión, actualización y mejora de la programación

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. ELABORACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN TEMPORALIZADA DE UNA ACCIÓN FORMATIVA

- - La temporalización diaria
- - Secuenciación de Contenidos y Concreción de Actividades
- - Elaboración de la Guía para las acciones formativas, para la modalidad de impartición de formación en línea

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. DISEÑO Y ELABORACIÓN DE MATERIAL DIDÁCTICO IMPRESO

- - Finalidad didáctica y criterios de selección de los materiales impresos
- - Características del diseño gráfico
- - Elementos de un guion didáctico
- - Selección de materiales didácticos impresos en función de los objetivos a conseguir respetando la normativa sobre propiedad intelectual
- - Aplicación de medidas de prevención de riesgos laborales y protección medioambiental en el diseño y elaboración de material didáctico impreso

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. PLANIFICACIÓN DE LA FORMACIÓN

- - ¿Por qué surgen las necesidades de formación?
- - Contenidos generales de un plan de formación

## Curso de Monitor de Yoga + Formador de Formadores (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS + CARNÉ FEDERADO)

- - Recursos para la implantación de los planes de formación
- - Nuevos enfoques de la formación
- - Desarrollo continuo de la formación
- - Recursos materiales para la formación
- - Métodos, sistemas formativos y gestión de la planificación operativa

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. DISEÑO DE PROGRAMAS FORMATIVOS

- - Contextualizados
- - Diseño formativo y desempeño

### UNIDAD DIDÁCTICA 7. EVALUACIÓN DEL PLAN DE FORMACIÓN

- - El proceso de evaluación
- - Evaluación de los efectos

### UNIDAD DIDÁCTICA 8. EVALUACIÓN EN FORMACIÓN PARA EL EMPLEO APLICADA A DISTINTAS MODALIDADES DE IMPARTICIÓN

- - La evaluación del aprendizaje
- - La evaluación por competencias

### UNIDAD DIDÁCTICA 9. ANÁLISIS DEL PERFIL PROFESIONAL

- - El Perfil Profesional
- - El contexto sociolaboral
- - Itinerarios formativos y profesionales

### UNIDAD DIDÁCTICA 10. CALIDAD DE LAS ACCIONES FORMATIVAS. INNOVACIÓN Y ACTUALIZACIÓN DOCENTE

- - Procesos y mecanismos de evaluación de la calidad formativa
- - Realización de propuestas de los docentes para la mejora para la acción formativa
- - Centros de Referencia Nacional
- - Perfeccionamiento y actualización técnico-pedagógica de los formadores: Plan de perfeccionamiento técnico
  - - Centros Integrados de Formación Profesional
  - - Programas Europeos e iniciativas comunitarias

### UNIDAD DIDÁCTICA 11. LA FORMACIÓN E-LEARNING

- - El aprendizaje autónomo a través de un Campus Virtual
- - El/La Formador/a-Tutor/a E-learning



## Curso de Monitor de Yoga + Formador de Formadores (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS + CARNÉ FEDERADO)

- - Las acciones tutoriales E-learning
- - Supervisión y seguimiento del aprendizaje individualizado
- - Recursos didácticos y soportes multimedia

### UNIDAD DIDÁCTICA 12. EL PAPEL DEL TELEFORMADOR/A

- - Introducción
- - Funciones del formador