



PROGRAMA FORMATIVO

Postgrado de Monitor de Yoga Terapéutico (CARNÉ DE FEDERADO)

Postgrado de Monitor de Yoga Terapéutico (CARNÉ DE FEDERADO)

Duración: 420 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

Obten con esta formación tu LICENCIA FEDERATIVA -FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FITNESS (FEF)-. El curso busca que el alumno conozca las diferentes técnicas de aplicación del yoga para fines terapéuticos 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 terapéutico 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. 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

Profesionales dedicados a impartir clases y cursos de yoga con fines terapéuticos, para ampliar y perfeccionar conocimientos, así como a cualquier persona que desee iniciarse en este mundo para mejorar sus condiciones físicas y aprender las posturas básicas, técnicas de relajación, movimientos corporales y demás contenidos básicos del Yoga.

Objetivos

- Aprender a desarrollar las diferentes técnicas para poder impartir clases de Yoga con fines terapéuticos para intentar ayudar a modificar las actitudes mentales.
- Promover el cambio a través de la presentación y posterior experimentación de diferentes técnicas psicocorporales dinámicamente estructuradas para llegar a un estado global de equilibrio y armonía, siendo más fácil desde esta situación transmitir, comunicar y enseñar.
- Adquirir unas habilidades y conocimientos de yoga con fines terapéuticos para que posteriormente pueda enseñar a otros esta disciplina.

Para que te prepara

El curso te prepara para poder instruir y enseñar las diferentes técnicas del yoga para fines terapéuticos; además de tomar 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.

Salidas laborales

Monitor de Yoga Terapéutico

Titulación

Titulación Profesional 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.



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. XXXXXXXX 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 dirección 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 'Anatomía y Fisiología para el Yoga Terapéutico'
- Manual teórico 'Análisis Diagnóstico y Evaluación para el Yoga Terapéutico'
- Manual teórico 'Diseño y Dirección de Sesiones de Yoga Terapéutico'
- Manual teórico 'Aplicación de Técnicas Asanas y Pranayamas y su Integración'



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



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



Postgrado de Monitor de Yoga Terapéutico (CARNÉ DE FEDERADO)

Asimismo, el alumnado puede descargarse 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

MÓDULO 1. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA PARA EL YOGA TERAPÉUTICO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL SISTEMA ÓSEO

- - Morfología y fisiología ósea
- - Desarrollo óseo
- - Cabeza
- - Columna vertebral
- - Tronco
- - Extremidades
- - Cartílagos
- - Esqueleto apendicular
- - Articulaciones y movimientos

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL SISTEMA MUSCULAR

- - Fisiología muscular
- - Ligamentos
- - Musculatura dorsal

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ANATOMÍA REGIONAL (I)

- - Extremidades superiores
- - Extremidades inferiores

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ANATOMÍA REGIONAL (II)

- - El abdomen
- - Tórax
- - Cabeza y cuello

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL SISTEMA NERVIOSO

- - El sistema nervioso
- - Sistema nervioso central
- - Sistema nervioso periférico

Postgrado de Monitor de Yoga Terapéutico (CARNÉ DE FEDERADO)

- - Sistema nervioso autónomo o vegetativo

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL SISTEMA CIRCULATORIO

- - El aparato cardiovascular
- - Vasos sanguíneos

UNIDAD DIDÁCTICA 7. FUNDAMENTOS FÍSICOS Y ANATÓMICOS PARA EL YOGA TERAPÉUTICO

- - Fundamentos físicos del movimiento
- - Fundamentos anatómicos del movimiento

MÓDULO 2. ANÁLISIS DIAGNÓSTICO Y EVALUACIÓN DEL YOGA TERAPÉUTICO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ANÁLISIS DEL PRACTICANTE EN INSTRUCCIÓN EN YOGA

- - Aspectos básicos de aplicación
- - Medidas antropométricas en el ámbito del Yoga
- - Pruebas biológico-funcionales en el ámbito del Yoga
- - Pruebas de análisis postural en el ámbito del Yoga
- - Pruebas y test de valoración de la condición física para las actividades de Yoga
- - Personalidad, motivaciones e intereses, fundamentos y valoración en el ámbito
- - Entrevista personal en el ámbito del Yoga

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANÁLISIS DIAGNÓSTICO PREVIO A LA PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES DE INSTRUCCIÓN

- - Interpretación de la Programación General de la Entidad
- - Recogida de datos e información
- - Análisis del contexto de intervención y oferta adaptada de actividades
- - Análisis diagnóstico - orientaciones para la concreción de la Programación Gen
- - Integración y tratamiento de la información obtenida

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EVALUACIÓN PROGRAMÁTICA Y OPERATIVA EN LA INSTRUCCIÓN DEL YOGA

- - Procesos y periodicidad de la evaluación en relación al programa de referencia.
- - Aspectos cuantitativos y cualitativos de la evaluación
- - Diseño de los procesos de la evaluación
- - Evaluación del proceso, resultados y calidad del servicio
- - Periodicidad de la evaluación - cronograma de la misma

- - Evaluación operativa de programas de actividades de Yoga a diferentes tipos de practicantes

MÓDULO 3. DISEÑO Y DIRECCIÓN DE SESIONES DE YOGA TERAPÉUTICO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INSTALACIÓN, RECURSOS Y MATERIALES PARA LA INSTRUCIÓN EN YOGA

- - Tipos y características de las instalaciones o sala para la práctica del Yoga
- - Normativa de construcción y mantenimiento de las instalaciones deportivas habituales para la impartición del Yoga
- - La accesibilidad en las instalaciones deportivas habituales para la impartición de Yoga, barreras arquitectónicas y medidas de adaptación de instalaciones
- - Plan de mantenimiento de las instalaciones deportivas habituales para la impartición de Yoga, sus equipamientos, equipos y materiales
- - Adaptación de las instalaciones y espacios de trabajo para el desarrollo de la sesión de Yoga
- - Materiales básicos y de apoyo en la práctica de Yoga
- - Normas, protocolos de seguridad y prevención de riesgos durante el desarrollo de la sesión de Yoga
- - Normativa vigente en materia de Igualdad de Oportunidades

UNIDAD DIDÁCTICA 2. BIOMECÁNICA APLICADA AL YOGA

- - Principios básicos de la biomecánica del movimiento
- - Componentes de la Biomecánica
- - Los reflejos miotáticos-propioceptivos:
- - Análisis de los movimientos
- - Límites fisiológicos de las estructuras articulares y musculares
- - Biomecánica y fisiología básica del aparato respiratorio
- - Respiración pulmonar
- - Respiración celular

UNIDAD DIDÁCTICA 3. BASES NEUROFISIOLÓGICAS DE LA RELAJACIÓN Y LA MEDITACIÓN EN YOGA

- - Neurofisiología de la actividad cerebral
- - Técnicas de relajación occidentales versus las técnicas orientales
- - Técnicas de relajación adaptadas según objetivos
- - Meditaciones occidentales versus las técnicas orientales
- - Técnicas de observación, concentración y meditación según objetivos

Postgrado de Monitor de Yoga Terapéutico (CARNÉ DE FEDERADO)

UNIDAD DIDÁCTICA 4. METODOLOGÍA DE INSTRUCCIÓN APLICADA A LAS ACTIVIDADES DE YOGA

- - Teoría y bases fundamentales del aprendizaje y desarrollo motor aplicados al Yoga
- - Metodología didáctica y estilos de enseñanza: adaptación a la instrucción en Yoga para los diferentes tipos de practicantes
- - Diseño y desarrollo de la sesión de Yoga, para su adecuación a las necesidades y expectativas de cada practicante
- - La intervención - dirección y dinamización en la sesión de Yoga
- - Interpretación y utilización de los datos del seguimiento y evaluación continua de los resultados individuales, para la adaptación de las sesiones a las necesidades de los diferentes tipos de practicantes

UNIDAD DIDÁCTICA 5. HÁBITOS HIGIÉNICOS SALUDABLES COMPLEMENTARIOS A LA SESIÓN DE YOGA

- - El estilo de vida conforme a la filosofía y la ética del Yoga: concepto de salud y factores que lo determinan
- - Higiene individual y colectiva
- - La actividad física como hábito higiénico-saludable
- - Aspectos determinantes para una alimentación saludable
- - Composición corporal, balance energético y control del peso
- - Medidas y técnicas recuperadoras

UNIDAD DIDÁCTICA 6. NORMALIZACIÓN E INTEGRACIÓN DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN LAS ACTIVIDADES DE YOGA

- - Identificación de los diferentes tipos de discapacidad
- - Adaptaciones generales de las personas con discapacidad a las actividades de Yoga
- - Adaptación de las habilidades básicas y específicas de las actividades de Yoga para personas con diferentes capacidades
- - Criterios para la organización de las actividades de Yoga adaptadas a las diferentes discapacidades
- - Normas básicas de seguridad e higiene en actividades de Yoga para personas con diferentes tipos de discapacidades
- - Organismos y entidades locales, autonómicas, nacionales e internacionales relacionadas con las personas con discapacidad

MÓDULO 4. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS Y PRANAYAMAS Y SU INTEGRACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE PIES

- - Introducción
- - Tadasana

Postgrado de Monitor de Yoga Terapéutico (CARNÉ DE FEDERADO)

- - 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
- - 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

Postgrado de Monitor de Yoga Terapéutico (CARNÉ DE FEDERADO)

- - 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
- - 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

UNIDAD DIDÁCTICA 9. PRANAYAMA

- - Ejecución técnica de pranayama
- - Purificación de los conductos de energía pránica o nadis
- - Etapas en la ejecución de pranayama
- - Ejecución práctica de pranayamas para obtener:
- - Beneficios energéticos derivados de la práctica de pranayama
- - Observación de las modificaciones físicas y la calma mental derivadas de la práctica de pranayama
- - Concentración (después de la práctica): vivencias y experiencias derivadas de la práctica de pranayama

UNIDAD DIDÁCTICA 10. INTEGRACIÓN DE ASANAS Y PRANAYAMAS-SECUENCIAS TRANSICIONES

- - Asana y respiración
- - Asanas para la relajación
- - Secuencias de un asana
- - Sincronía chakras - asana - pranayama - bandha: circulación de la energía