



ESCUELA EUROPEA DE
**TERAPIAS NATURALES
Y BIENESTAR**

CURSO

MONITOR DE YOGA TERAPÉUTICO

- CERTIFICADO POR APENB - ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE
NATUROPATÍA Y BIOTERAPIA -

TNB018



METODOLOGÍA

Este curso en **Monitor de Yoga Terapéutico** está dirigido a profesionales, técnicos y a todas aquellas personas que estén interesadas en este ámbito profesional.

El yoga es conocido por sus posiciones corporales. Se trata de un sistema de posturas físicas cuyo propósito es lograr que el cuerpo esté apto para la meditación. Generando serenidad física y mental, de tal forma que una persona devoto pueda sentarse durante varias horas en una postura de meditación sin sufrir fatiga o inquietud y sobre todo ayudando a la relajación. Este pack de materiales ofrece una formación especializada en yoga terapéutico.

El alumno recibirá acceso a un curso inicial donde encontrará información sobre la metodología de aprendizaje, la titulación que recibirá, el funcionamiento del Campus Virtual, qué hacer una vez el alumno haya finalizado e información sobre la Escuela Europea de Terapias Naturales y Bienestar. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.

FICHA TÉCNICA



CARGA HORARIA
DE 300H



MODALIDAD
ONLINE



DURACIÓN DE
HASTA UN AÑO



CURSO INICIAL
ONLINE



TUTORÍAS
INDIVIDUALES



IDIOMA
CASTELLANO





IMPORTE TOTAL

VALOR ACTUAL:
4580€ 395€

PAGO
FRACCIONADO
DISPONIBLE

DIFERENTES
MÉTODOS DE
PAGO

ENVÍO DEL
DIPLOMA
INCLUIDO

RECONOCIMIENTO

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el “**MONITOR DE YOGA TERAPÉUTICO**”, de la ESCUELA EUROPEA DE TERAPIAS NATURALES Y BIENESTAR, avalada por nuestra condición de socios de la CECAP.



PLAN DE ESTUDIOS

YOGA TERAPÉUTICO

INTRODUCCIÓN

TEORÍA DEL YOGA

MÓDULO 1. PRINCIPIOS ÉTICOS Y FILOSÓFICOS DEL YOGA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO, DEFINICIÓN Y OBJETIVOS DEL YOGA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ORIGEN Y EVOLUCIÓN DEL YOGA

1. Civilización del Valle del Indo
2. Periodo védico
3. Periodo épico y puránico
4. Periodo clásico
5. Periodo medieval
6. Periodo moderno y contemporáneo

UNIDAD DIDÁCTICA 3. YOGA CLÁSICO

1. Karma-yoga
2. Bhakti-yoga
3. Jñana-yoga
4. Raja-yoga

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ÁRBOL DEL YOGA

1. Yama
2. Niyama
3. Asana
4. Pranayama
5. Pratyahara
6. Dharana
7. Dhyana
8. Samadhi

UNIDAD DIDÁCTICA 5. SENDEROS DEL YOGA

UNIDAD DIDÁCTICA 6. MAESTROS DE REFERENCIA

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 2. FILOSOFÍA Y MÍSTICA HINDÚ

UNIDAD DIDÁCTICA 1. HINDUISMO

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TANTRA

1. Elementos de la práctica tántrica

UNIDAD DIDÁCTICA 3. COSMOVISIÓN DEL TANTRISMO HINDÚ

1. Principio de Shiva y Shakti
2. Tattva
 - Pancha tattva
3. Guna
4. Dosha

UNIDAD DIDÁCTICA 4. MEDICINA TRADICIONAL HINDÚ O AYURVEDA

1. Origen de la medicina tradicional hindú o ayurveda
2. Concepto ayurvédico de salud y enfermedad
3. Procedimiento ayurvédico
4. Yoga como medio de salud ayurvédico

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 3. ANATOMÍA ENERGÉTICA HINDÚ

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO DE PRANA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTRUCTURA ENERGÉTICA DEL SER HUMANO

1. Tres cuerpos interconectados
2. Antah karana y sus dimensiones
3. Cinco koshas
 - Annamaya kosha
 - Pranamaya kosha
 - Manomaya kosha
 - Vigñanamaya kosha
 - Anandamaya kosha

UNIDAD DIDÁCTICA 3. CUERPO PRÁNICO DEL SER HUMANO

1. Nadis
 - Purificación de los nadis
2. Chakras
 - Muladhara
 - Svadhisthana
 - Manipura
 - Anahata
 - Vishuddha
 - Ajna

- Sahasrara

UNIDAD DIDÁCTICA 4. HERRAMIENTAS DE CONTROL INTERNO DEL PRANA

1. Bandhas
 - Jalandhara bandha
 - Uddiyana bandha
 - Mula bandha
 - Maha bandha
2. Mudras
 - Hasta mudra

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 4. GLOBALIZACIÓN DEL YOGA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. YOGA COMO CULTURA UNIVERSAL

1. Expansión de Oriente a Occidente
2. Práctica occidental del yoga
3. Enfoques del yoga

UNIDAD DIDÁCTICA 2. BENEFICIOS DEL YOGA

UNIDAD DIDÁCTICA 3. DIFERENCIAS ENTRE EL YOGA Y OTRAS PRÁCTICAS FÍSICAS

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

PRÁCTICA DEL YOGA

MÓDULO 5. SADHANA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA PRÁCTICA DEL YOGA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CONCEPTO, DEFINICIÓN Y OBJETIVOS DE LA SADHANA

UNIDAD DIDÁCTICA 3. BASES DE LA SADHANA

1. Calma y paz
 - Fuerzas hostiles de la naturaleza inferior
 - Estado de ecuanimidad
2. Fe, aspiración y sumisión
3. Deseo y autocontrol
 - Conciencia física y subconsciente

UNIDAD DIDÁCTICA 4. HERRAMIENTAS Y ESTRATEGIAS PARA LA SADHANA

1. Obstáculos en la sadhana

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 6. SHATKARMA Y ASANA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES SHATKARMA?

1. Métodos del shatkarma

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ¿QUÉ ES ASANA?

1. Origen y evolución del asana
2. Relación con la mitología
3. Cualidades del asana

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 7. PREPARACIÓN PARA LA PRÁCTICA DEL ASANA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONSIDERACIONES PRELIMINARES

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FASES DEL ASANA

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PASOS PREVIOS AL ASANA

1. Acondicionamiento del cuerpo y la mente
2. Karana y vinyasa
 - Saludo al sol
 - Saludo a la luna

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 8. ASANAS PRINCIPALES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CLASIFICACIONES MÁS COMUNES DEL ASANA

1. Asana de pie
2. Asana sentado y con flexión
3. Asana tumbado bocabajo y en extensión
4. Asana de torsión sentado
5. Asana de restauración o tumbado bocarriba
6. Asana de inversión

7. Otros asana

UNIDAD DIDÁCTICA 2. BENEFICIOS Y CONTRAINDICACIONES

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 9. PRANAYAMA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONTROL DE LA RESPIRACIÓN

1. Tipos de respiración
 - Respiración abdominal o diafragmática
 - Respiración torácica o costal
 - Respiración clavicular o alta
 - Respiración yóguica completa

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ¿QUÉ ES PRANAYAMA?

1. Pranayama y respiración
2. Fases de pranayama

UNIDAD DIDÁCTICA 3. CONSIDERACIONES PRELIMINARES

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TÉCNICAS DE PRANAYAMA

1. Técnicas equilibrantes
2. Técnicas vitalizantes o energizantes
3. Técnicas tranquilizantes

UNIDAD DIDÁCTICA 5. BENEFICIOS Y CONTRAINDICACIONES

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 10. SECUENCIAS: INTEGRACIÓN DE ASANA Y PRANAYAMA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ SON LAS SECUENCIAS?

1. Transiciones como eje secuencial
2. Características de las secuencias
3. Principios de desarrollo secuencial

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SECUENCIAS ESTABLECIDAS

1. Nivel inicial
2. Nivel intermedio
3. Nivel avanzado

UNIDAD DIDÁCTICA 3. BENEFICIOS Y CONTRAINDICACIONES

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 11. RELAJACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES LA RELAJACIÓN?

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

1. Relajación muscular progresiva
2. Yoga-nidra
3. Meditación
4. Guía por la imaginación
5. Música relajante
6. Aromaterapia
7. Hipnosis y autosugestión
8. Entrenamiento autógeno de Schultz

UNIDAD DIDÁCTICA 3. BENEFICIOS Y CONTRAINDICACIONES

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 12. PRATYAHARA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES PRATYAHARA?

1. Importancia de pratyahara en el yoga
2. Importancia de pratyahara en la vida cotidiana
 - Retiro de los alimentos, las malas impresiones y las asociaciones equívocas

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TÉCNICAS DE PRATYAHARA

1. Técnicas de retiro
2. Técnicas de purificación: los kriyas de pratyahara

UNIDAD DIDÁCTICA 3. BENEFICIOS Y CONTRAINDICACIONES

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 13. DHARANA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES DHARANA?

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TÉCNICAS DE DHARANA

1. Concentración
2. Meditación
 - Kriyas de dharana
3. Observación de la mente

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PRÁCTICA DE DHARANA

UNIDAD DIDÁCTICA 4. BENEFICIOS Y CONTRAINDICACIONES

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 14. DHYANA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES DHYANA?

1. Importancia de dhyana en el yoga
2. Elementos de ayuda
3. Tipos de dhyana

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TÉCNICAS DE DHYANA

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PRÁCTICA DE DHYANA

1. Consejos para la práctica de dhyana

UNIDAD DIDÁCTICA 4. BENEFICIOS Y CONTRAINDICACIONES

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

CONOCIMIENTOS BÁSICOS DEL INSTRUCTOR DE YOGA

MÓDULO 15. PERFIL DEL INSTRUCTOR DE YOGA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUIÉN ES EL INSTRUCTOR DE YOGA?

UNIDAD DIDÁCTICA 2. HABILIDADES Y COMPETENCIAS

UNIDAD DIDÁCTICA 3. CÓDIGO DEONTOLÓGICO

UNIDAD DIDÁCTICA 4. GUIAR A LOS DEMÁS

1. Métodos de enseñanza
2. Proceso de instrucción
 - Técnicas de soporte para la instrucción

- Instrucciones para distintos niveles de práctica
3. Estrategias didácticas
 4. Vínculo profesor-alumno

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 16. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA I

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS Y CONOCIMIENTOS BÁSICOS

1. Planos anatómicos y ejes de movimiento
2. Tejido conectivo

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA MUSCULOESQUELÉTICO

1. Huesos
 - Columna vertebral
2. Músculos
3. Articulaciones, cartílagos, ligamentos y tendones
 - Movimientos articulares

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 17. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA II

UNIDAD DIDÁCTICA 1. SISTEMA CARDIOVASCULAR

1. Componentes del aparato circulatorio
 - Corazón
 - Vasos sanguíneos
 - Sangre
2. Proceso circulatorio
 - Circulación pulmonar o menor
 - Circulación periférica o mayor

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA RESPIRATORIO

1. Componentes del aparato respiratorio
2. Proceso respiratorio

UNIDAD DIDÁCTICA 3. SISTEMA DIGESTIVO Y EXCRETOR

1. Componentes del aparato digestivo y excretor
2. Proceso digestivo y excretor

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SISTEMA NERVIOSO

1. Sistema nervioso central
2. Sistema nervioso periférico

3. Sistema nervioso autónomo o vegetativo

UNIDAD DIDÁCTICA 5. SISTEMA ENDOCRINO, LINFÁTICO E INMUNITARIO

1. Sistema endocrino
 - Glándulas
 - Hormonas
2. Sistema linfático
 - Componentes del sistema linfático
3. Sistema inmunitario
 - Moléculas
 - Células

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 18. ESTILO DE VIDA ACORDE A LA FILOSOFÍA YÓGUICA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. HÁBITOS SALUDABLES COMPLEMENTARIOS

1. Estilo de vida
2. Salud
3. Alimentación saludable
4. Actividad física
5. Higiene

UNIDAD DIDÁCTICA 2. HÁBITOS NO SALUDABLES

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 19. PRIMEROS AUXILIOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS BÁSICOS EN SITUACIONES DE URGENCIA

1. PAS
2. PAP

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ACTUACIONES DE SOPORTE VITAL BÁSICO

1. Evaluación del nivel de conciencia
2. Apertura de la vía aérea
3. Comprobación de la respiración
4. Restablecimiento de la circulación
5. Restablecimiento de la respiración
6. Reanimación cardiopulmonar

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MANIOBRAS BÁSICAS DE ASISTENCIA

1. Lipotimia
2. Reacciones alérgicas
3. Asfixia
4. Infarto de miocardio
5. Heridas
6. Hemorragias
7. Esguinces y luxaciones
8. Fracturas
9. Traumatismos cerebrales y cervicales

UNIDAD DIDÁCTICA 4. BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

ACTIVIDADES ESPECÍFICAS DE YOGA TERAPÉUTICO PARA ABORDAR CONDICIONES DE SALUD ESPECÍFICAS

MÓDULO 20. ANÁLISIS DE LOS PRACTICANTES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ANTECEDENTES Y OBJETIVOS

UNIDAD DIDÁCTICA 2. METODOLOGÍA

1. Diseño de la investigación
2. Población y muestra
3. Técnicas de recolección de datos
 - Ejemplos de técnicas de recolección de datos

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ANÁLISIS

1. Medidas antropométricas
2. Pruebas biológicas-funcionales
3. Pruebas de análisis postural y de valoración físicas y motriz
4. Aspectos de la personalidad

UNIDAD DIDÁCTICA 4. RESULTADOS

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 21. PROGRAMACIÓN Y ESTRUCTURACIÓN DE LAS SESIONES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CRITERIOS DE PROGRAMACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EVALUACIÓN

1. Evaluación programática
2. Evaluación operativa
3. Evaluación de la calidad del servicio

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 22. YOGA TERAPÉUTICO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. DEFINICIÓN DEL YOGA TERAPÉUTICO

1. Origen del yoga terapéutico
2. Principales características
3. Diferencias entre el yoga tradicional y el yoga terapéutico

UNIDAD DIDÁCTICA 2. BENEFICIOS YOGA TERAPÉUTICO

UNIDAD DIDÁCTICA 3. DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN DEL YOGA TERAPÉUTICO

1. Campos de aplicación
 - Aplicaciones específicas
2. Consejos para principiantes

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 23. PATOLOGÍAS MUSCULOESQUELÉTICAS Y RESPIRATORIAS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL ENFOQUE TERAPÉUTICO ANTE LAS PATOLOGÍAS DEL CUERPO HUMANO

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CONDICIONES MUSCULOESQUELÉTICAS

1. Hombro
2. Codo y antebrazo
3. Muñeca y mano
4. Columna vertebral
5. Cadera
6. Rodilla
7. Tobillo y pie

UNIDAD DIDÁCTICA 3. CONDICIONES RESPIRATORIAS

1. Asma
2. EPOC
3. Hiperventilación

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 24. PATOLOGÍAS NEUROLÓGICAS Y CARDIOVASCULARES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONDICIONES NEUROLÓGICAS

1. Migraña y cefalea
2. Mareo y vértigo
3. Neuralgia del ciático

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CONDICIONES CARDIOVASCULARES

1. Hipertensión e hipotensión arterial
2. Insuficiencia cardíaca
3. Espasmodia
4. Arritmia
5. Enfermedad de la arteria coronaria

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 25. PATOLOGÍAS GASTROINTESTINALES, METABÓLICAS Y ENDOCRINAS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONDICIONES GASTROINTESTINALES

1. Aerofagia
2. Faringitis
3. Laringitis
4. Gastritis
5. Reflujo gástrico
6. Síndrome del intestino irritable
7. Estreñimiento
8. Aerocolia

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CONDICIONES METABÓLICAS Y ENDOCRINAS

1. Síndrome metabólico
2. Hipotiroidismo
3. Obesidad

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 26. PATOLOGÍAS UROLÓGICAS, NEFROLÓGICAS Y GINECOLÓGICAS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONDICIONES UROLÓGICAS Y NEFROLÓGICAS

1. Incontinencia urinaria
2. Cistitis intersticial
3. Prostatitis y problemas de próstata
4. Enfermedad renal crónica

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CONDICIONES GINECOLÓGICAS

1. Dolor menstrual
2. Embarazo
3. Posparto
4. Prolapso uterino

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 27. PATOLOGÍAS PSICOEMOCIONALES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRÉS Y ANSIEDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 2. DEPRESIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TRASTORNOS ALIMENTARIOS

UNIDAD DIDÁCTICA 4. INSOMNIO

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EMOTIVIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 6. FATIGA

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 28. PATOLOGÍAS PEDIÁTRICAS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TRASTORNOS DEL ESTADO DE ÁNIMO

1. Ansiedad
2. Estrés
3. Depresión

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TRASTORNOS DEL SUEÑO

UNIDAD DIDÁCTICA 5. OBESIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 6. DOLOR CRÓNICO Y DE CRECIMIENTO

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

SOLUCIONARIO

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA