

DOBLE TITULACIÓN

MÁSTER EXPERTO EN YOGA

+

MÁSTER EXPERTO EN YOGA INFANTIL

Instituto Europeo de
NUTRICIÓN Y SALUD

IENS020

- CON CERTIFICACIÓN UNIVERSITARIA INTERNACIONAL +
RECONOCIMIENTO DE 24 ECTS -



DESTINATARIOS

El Programa está especialmente diseñado para aquellas personas que estén interesadas en adquirir conocimientos sobre **Yoga y Yoga Infantil** y que quieran asegurarse un recorrido ascendente en esta área, con una especial elevación y consolidación de competencias.

Permite conocer el monitor de yoga, la conciencia corporal, la fisiología energética: koshas, chakras, nadis, la respiración, la relajación, la visualización creativa, la meditación, la kriya yoga y el gesto, la anatomía y fisiología humana, la biomecánica del movimiento, la gestión de espacios y recursos materiales en actividades de instrucción en yoga, la programación y metodología en las sesiones, la aplicación de técnicas asanas, la introducción al yoga, el yoga y los niños, el instructor de yoga infantil, el desarrollo psicomotriz, el desarrollo sensorial, el desarrollo cognitivo, el desarrollo socioafectivo, los primeros auxilios, las características de las clases de yoga, la estructuración, yama y niyama, entre otros conceptos relacionados.

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 Grupo Esneca Formación. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.

FICHA TÉCNICA

CARGA HORARIA
600H



MODALIDAD
ONLINE



*La modalidad incluye módulos con clases en directo.

CURSO INICIAL
ONLINE



TUTORIAS
PERSONALIZADAS



IDIOMA
ESPAÑOL



DURACION
HASTA UN AÑO
*Prorrogable



IMPORTE

VALOR ORIGINAL: 1360 €

VALOR ACTUAL: 680 €

CERTIFICADO UNIVERSITARIO INTERNACIONAL DQ

Recibirás el Certificado Universitario Internacional DQ, expedido por la Agencia Universitaria DQ vinculada con la UAIII y la Universidad CLEA, que incluye la equivalencia a créditos europeos (ECTS) sobre la carga horaria de tu formación.

CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el “**MÁSTER EXPERTO EN YOGA + MÁSTER EXPERTO EN EN YOGA INFANTIL**”, del INSTITUTO EUROPEO DE NUTRICIÓN Y SALUD, avalada por nuestra condición de socios de la CECAP, máxima institución española en formación y de calidad.

Los diplomas llevan el sello de Notario Europeo, que da fe de la validez, contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional.

CONTENIDO FORMATIVO

PARTE 1

YOGA

TEORÍA DEL YOGA

INTRODUCCIÓN

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

UNIDAD DIDÁCTICA 3. YOGA CLÁSICO

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ÁRBOL DEL YOGA

UNIDAD DIDÁCTICA 5. SENDEROS DEL YOGA

UNIDAD DIDÁCTICA 6. MAESTROS DE REFERENCIA

Resumen

Autoevaluación

Solucionario

MÓDULO 2. FILOSOFÍA Y MÍSTICA HINDÚ

UNIDAD DIDÁCTICA 1. HINDUISMO

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TANTRA

UNIDAD DIDÁCTICA 3. COSMOVISIÓN DEL TANTRISMO HINDÚ

UNIDAD DIDÁCTICA 4. MEDICINA TRADICIONAL HINDÚ O AYURVEDA

Resumen

Autoevaluación

Solucionario

MÓDULO 3. ANATOMÍA ENERGÉTICA HINDÚ

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO DE PRANA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTRUCTURA ENERGÉTICA DEL SER HUMANO

UNIDAD DIDÁCTICA 3. CUERPO PRÁNICO DEL SER HUMANO

UNIDAD DIDÁCTICA 4. HERRAMIENTAS DE CONTROL INTERNO DEL PRANA

Resumen

*Autoevaluación
Solucionario*

MÓDULO 4. GLOBALIZACIÓN DEL YOGA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. YOGA COMO CULTURA UNIVERSAL

UNIDAD DIDÁCTICA 2. BENEFICIOS DEL YOGA

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

*Resumen
Autoevaluación
Solucionario*

PRÁCTICA DEL YOGA

INTRODUCCIÓN

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

UNIDAD DIDÁCTICA 4. HERRAMIENTAS Y ESTRATEGIAS PARA LA SADHANA

*Resumen
Autoevaluación
Solucionario*

MÓDULO 6. SHATKARMA Y ASANA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES SHATKARMA?

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ¿QUÉ ES ASANA?

*Resumen
Autoevaluación
Solucionario*

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

*Resumen
Autoevaluación
Solucionario*

MÓDULO 8. ASANAS PRINCIPALES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CLASIFICACIONES MÁS COMUNES DEL ASANA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. BENEFICIOS Y CONTRAINDICACIONES GENERALES

Resumen
Autoevaluación
Solucionario

MÓDULO 9. PRANAYAMA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONTROL DE LA RESPIRACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ¿QUÉ ES PRANAYAMA?

UNIDAD DIDÁCTICA 3. CONSIDERACIONES PRELIMINARES

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TÉCNICAS DE PRANAYAMA

UNIDAD DIDÁCTICA 5. BENEFICIOS Y CONTRAINDICACIONES

Resumen
Autoevaluación
Solucionario

MÓDULO 10. SECUENCIAS: INTEGRACIÓN DE ASANA Y PRANAYAMA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ SON LAS SECUENCIAS?

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SECUENCIAS ESTABLECIDAS

UNIDAD DIDÁCTICA 3. BENEFICIOS Y CONTRAINDICACIONES GENERALES

Resumen
Autoevaluación
Solucionario

MÓDULO 11. RELAJACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES LA RELAJACIÓN?

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 3. BENEFICIOS Y CONTRAINDICACIONES

Resumen
Autoevaluación
Solucionario

MÓDULO 12. PRATYAHARA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES PRATYAHARA?

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TÉCNICAS DE PRATYAHARA

UNIDAD DIDÁCTICA 3. BENEFICIOS Y CONTRAINDICACIONES

Resumen
Autoevaluación
Solucionario

MÓDULO 13. DHARANA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES DHARANA?

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TÉCNICAS DE DHARANA

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PRÁCTICA DE DHARANA

UNIDAD DIDÁCTICA 4. BENEFICIOS Y CONTRAINDICACIONES

Resumen
Autoevaluación
Solucionario

MÓDULO 14. DHYANA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES DHYANA?

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TÉCNICAS DE DHYANA

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PRÁCTICA DE DHYANA

UNIDAD DIDÁCTICA 4. BENEFICIOS Y CONTRAINDICACIONES

Resumen
Autoevaluación
Solucionario

CONOCIMIENTOS BÁSICOS DEL INSTRUCTOR DE YOGA

INTRODUCCIÓN

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

Resumen
Autoevaluación
Solucionario

MÓDULO 16. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA I

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS Y CONOCIMIENTOS BÁSICOS

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA MUSCULOESQUELÉTICO

*Resumen
Autoevaluación
Solucionario*

MÓDULO 17. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA II

UNIDAD DIDÁCTICA 1. SISTEMA CARDIOVASCULAR

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA RESPIRATORIO

UNIDAD DIDÁCTICA 3. SISTEMA DIGESTIVO Y EXCRETOR

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SISTEMA NERVIOSO

UNIDAD DIDÁCTICA 5. SISTEMA ENDOCRINO, LINFÁTICO E INMUNITARIO

*Resumen
Autoevaluación
Solucionario*

MÓDULO 18. ESTILO DE VIDA ACORDE A LA FILOSOFÍA YÓGUICA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. HÁBITOS SALUDABLES COMPLEMENTARIOS

UNIDAD DIDÁCTICA 2. HÁBITOS NO SALUDABLES

*Resumen
Autoevaluación
Solucionario*

MÓDULO 19. PRIMEROS AUXILIOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS BÁSICOS EN SITUACIONES DE URGENCIA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ACTUACIONES DE SOPORTE VITAL BÁSICO

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MANIOBRAS BÁSICAS DE ASISTENCIA

UNIDAD DIDÁCTICA 4. BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS

*Resumen
Autoevaluación
Solucionario*

PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES DE INSTRUCCIÓN EN YOGA

INTRODUCCIÓN

MÓDULO 20. ANÁLISIS DE LOS PRACTICANTES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ANTECEDENTES Y OBJETIVOS

UNIDAD DIDÁCTICA 2. METODOLOGÍA

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ANÁLISIS

UNIDAD DIDÁCTICA 4. RESULTADOS

Resumen
Autoevaluación
Solucionario

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

Resumen
Autoevaluación
Solucionario

MÓDULO 22. ADAPTACIÓN A LOS PRACTICANTES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES DEL APRENDIZAJE Y EL DESARROLLO MOTOR

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ADAPTACIÓN SEGÚN LA ETAPA VITAL

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ADAPTACIÓN ANTE LA DIVERSIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 4. RESPUESTA A LA PRÁCTICA

Resumen
Autoevaluación
Solucionario

MÓDULO 23. GESTIÓN DE UN CENTRO DE YOGA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ANÁLISIS EXTERNO

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANÁLISIS INTERNO

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PLANIFICACIÓN ESTRATÉGICA

UNIDAD DIDÁCTICA 4. INSTALACIONES Y EQUIPAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 5. RECURSOS HUMANOS

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TRATAMIENTOS DE DATOS

UNIDAD DIDÁCTICA 7. COMUNICACIÓN EMPRESARIAL

Resumen
Autoevaluación
Solucionario

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

PRUEBA DE EVALUACIÓN

PARTE 2

MONITOR DE YOGA INFANTIL

INTRODUCCIÓN

TEORÍA DEL YOGA

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL YOGA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES EL 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. PRINCIPIOS DEL YOGA

UNIDAD DIDÁCTICA 6. SENDEROS DEL YOGA

UNIDAD DIDÁCTICA 7. GLOBALIZACIÓN DEL YOGA

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

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 2. YOGA Y NIÑOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ENSEÑANZA DEL YOGA

1. Principios de la enseñanza de yoga para niños
2. Pasos en la enseñanza del yoga para niños

UNIDAD DIDÁCTICA 2. YOGA EN LA VIDA DEL NIÑO

1. Cuerpo espiritual
2. Mundo interior del niño
3. Cuerpo emocional
4. Cuerpo físico

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

CONOCIMIENTOS BÁSICOS DEL MONITOR DE YOGA INFANTIL

MÓDULO 3. INSTRUCTOR DE YOGA INFANTIL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PERFIL DEL INSTRUCTOR

1. Formación
2. Habilidades
3. Vínculo profesor-alumno

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CONOCER A LOS ALUMNOS

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ¿CÓMO MOTIVAR A LOS ALUMNOS?

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ENSEÑAR EL RESPETO AL MATERIAL, ESPACIO Y COMPAÑEROS

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CÓDIGO DEONTOLÓGICO

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 4. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS Y CONOCIMIENTOS BÁSICOS

1. Planos anatómicos y ejes de movimiento
2. Términos direccionales
 - Términos de relación y comparación
 - Términos de lateralidad
 - Términos de movimiento
3. Variantes anatómicas
4. Métodos de estudio de la anatomía
 - Anatomía regional
 - Anatomía sistémica
 - Anatomía clínica

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMAS DEL CUERPO HUMANO

1. Sistema tegumentario
2. Sistema nervioso
3. Sistema endocrino

UNIDAD DIDÁCTICA 3. APARATOS DEL CUERPO HUMANO

1. Aparato circulatorio
2. Aparato respiratorio
3. Aparato digestivo y excretor

4. Aparato urinario
5. Aparato reproductor
6. Aparato locomotor

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 5. DESARROLLO PSICOMOTRIZ

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL DESARROLLO

1. Ámbitos del desarrollo
2. Etapas del desarrollo

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CARACTERÍSTICAS DEL DESARROLLO PSICOMOTRIZ

1. Control motor
2. Motricidad
 - Motricidad gruesa
 - Motricidad fina

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ETAPAS DEL DESARROLLO PSICOMOTRIZ

1. A partir de los 3 años
2. A partir de los 4 años
3. A partir de los 6 años
4. Adolescentes

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 6. DESARROLLO SENSORIAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. SISTEMA SENSORIAL

1. Sentidos básicos
 - Sentido del tacto
 - Sentido de la vista
 - Sentido de la audición
 - Sentido del gusto
 - Sentido del olfato
2. Sentidos adicionales
 - Termorrecepción
 - Nocicepción
 - Propiocepción
 - Equilibriocepción

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ETAPAS EVOLUTIVAS

1. A partir de los 3 años
2. A partir de los 4 años
3. A partir de los 6 años
4. En adolescentes

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 7. DESARROLLO COGNITIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS DEL DESARROLLO COGNITIVO

1. Percepción
2. Atención
3. Memoria
 - Recuerdo
 - Olvido
4. Razonamiento
5. Inteligencia
6. Aprendizaje
7. Planificación
8. Juicio
9. Ejecución

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ETAPAS DEL DESARROLLO COGNITIVO

1. Periodo sensoriomotor
2. Periodo preoperacional
3. Periodo de operaciones concretas
4. Periodo de operaciones formales

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 8. DESARROLLO SOCIOAFECTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. DIMENSIÓN EMOCIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 2. DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD

1. Personalidad del niño
 - Autoconcepto
 - Autodefinición
 - Autoestima
2. Personalidad del adolescente
 - Desarrollo de la identidad
 - Coordinación de la autorregulación y la regulación social

UNIDAD DIDÁCTICA 3. DIMENSIÓN SOCIOAFECTIVA

1. Relaciones entre iguales
 - Amistad
 - Agresividad y celos
2. Juego
 - Tipologías
3. Mundo social del adolescente

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 9. 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. PROCEDIMIENTOS DE PRIMEROS AUXILIOS

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

ESTRUCTURACIÓN DE LAS SESIONES DE YOGA

MÓDULO 10. CARACTERÍSTICAS DE LAS CLASES DE YOGA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LOCALIZACIÓN

1. En centros de yoga
 2. En casa
 3. En escuelas
- Relación entre el currículum y el yoga

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ELEMENTOS ESENCIALES

1. Material y accesorios
2. Ropa
3. Música

UNIDAD DIDÁCTICA 3. CRITERIOS DE PROGRAMACIÓN

1. Metodología
2. Objetivos
 - Objetivo de crecimiento físico
 - Objetivo de crecimiento personal
3. Áreas y contenidos trabajados
4. Tipologías de clase
5. Técnicas de análisis

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 11. ESTRUCTURACIÓN DE LAS CLASES DE YOGA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ADAPTACIÓN DE LA SESIÓN SEGÚN LA EDAD

1. De los 3 a los 6 años
2. De los 6 a los 10 años
3. Adolescentes

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ADAPTACIÓN ANTE LA DIVERSIDAD

1. Criterios de adaptación

UNIDAD DIDÁCTICA 3. OTROS ELEMENTOS Y FÓRMULAS DE TRABAJO

1. Mantras
2. Mandalas
3. Mudras
4. Acroyoga y danzas
5. Masajes y técnicas para compartir

EVALUACIÓN

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 12. YAMA Y NIYAMA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA PRÁCTICA

1. Presentación

UNIDAD DIDÁCTICA 2. YAMA

1. Importancia de *yama*
2. Trabajar *yama* con niños
3. Técnicas de *yama*

UNIDAD DIDÁCTICA 3. NIYAMA

1. Importancia de *niyama*
2. Trabajar *niyama* con niños
3. Técnicas de *niyama*

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 13. ASANA Y PRANAYAMA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CALENTAMIENTO

1. Estiramientos suaves
2. Movimientos articulares
3. Juegos de calentamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ASANA

1. Cualidades del *asana*
2. Integrar *asana* en niños

3. Tipos de *asana*
 - Asanas de equilibrio
 - Asanas de flexión y extensión de la columna
 - Asanas de estiramiento
 - Asanas de flexión hacia adelante
 - Asanas de fortaleza
 - Asanas de estiramiento lateral
 - Asanas de giro
 - Asanas de relajación

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PRANAYAMA

1. Tipos de respiración
 - Fases respiratorias
2. Trabajar *pranayama* con niños
3. Tipos de *pranayama*
 - Respiración vitalizante
 - Respiración tranquilizante
 - Respiración equilibrante

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 14. PRATYAHARA, DHARANA Y DHYANA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PRATYAHARA

1. Importancia de *pratyahara*
2. Trabajar *pratyahara* con niños
3. Técnicas de *pratyahara*
 - Juegos de observación
 - Prácticas de respiración consciente
 - Cuentos y metáforas
 - Actividades sensoriales
 - Momentos de silencio
 - Yoga con los ojos cerrados
 - Visualizaciones creativas
 - Dibujos y reflexiones

UNIDAD DIDÁCTICA 2. DHARANA

1. Importancia de *dharana*
2. Trabajar *dharana* con niños
3. Técnicas de *dharana*
 - Respiración concentrada
 - Juegos de atención plena
 - Visualización guiada
 - Escucha consciente
 - Mantras y afirmaciones
 - Mandalas y arte concentrado

UNIDAD DIDÁCTICA 3. DHYANA

1. Importancia de *dhyana*
2. Trabajar *dhyana* con niños
3. Técnicas de *dhyana*

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

SOLUCIONARIO

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA