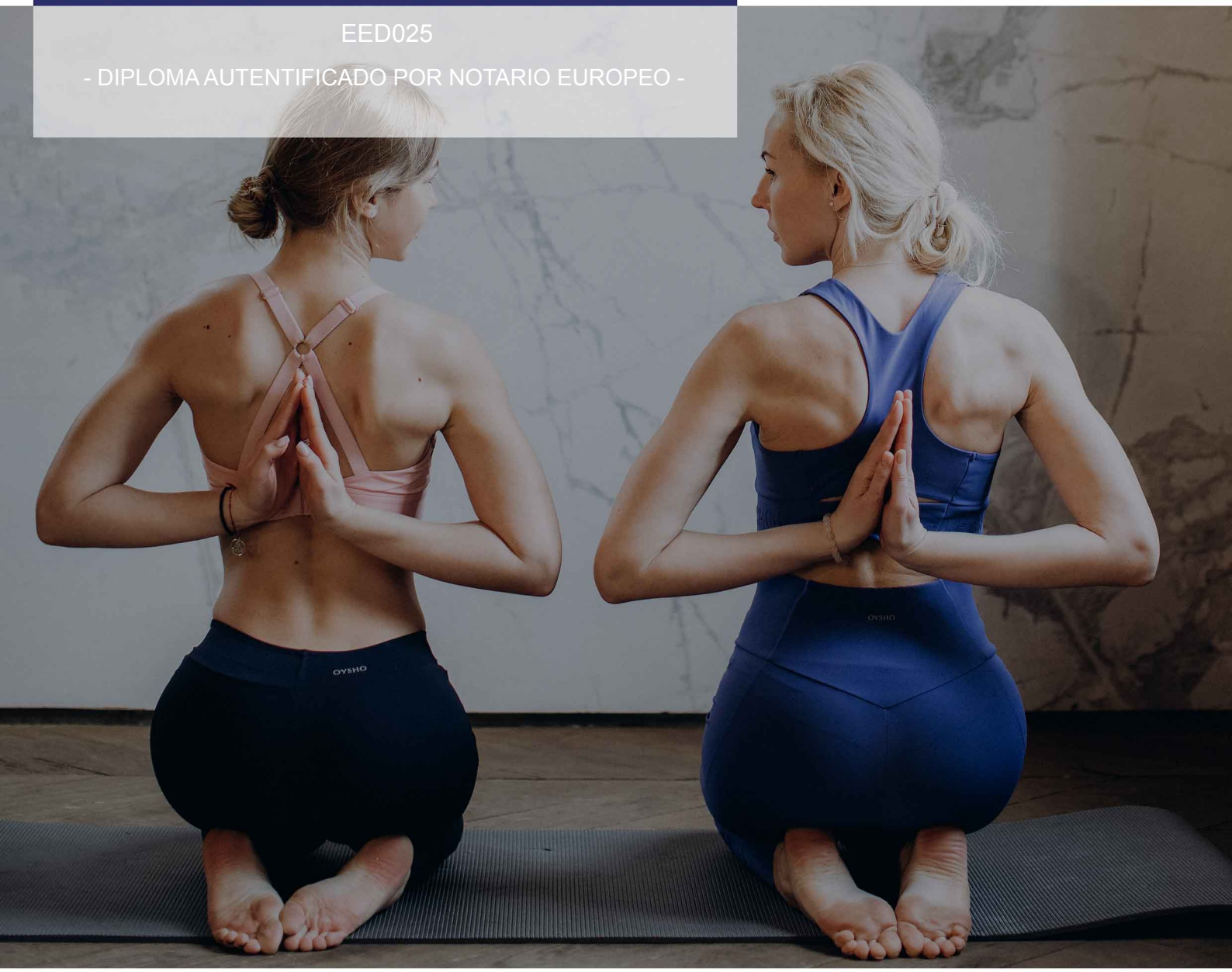
# MÁSTER

## MÁSTER EXPERTO EN YOGA, CONSCIENCIA Y CREATIVIDAD

Escuela Europea del Deporte

EED025

- DIPLOMA AUTENTIFICADO POR NOTARIO EUROPEO -



QAEC ASOCIACIÓN ESPAÑOLA PARA LA CALIDAD

CUM LAUDE

ESPAÑA NIHIL PRIUS FIDE NOTARIO

CECAP

Escuela Europea del Deporte

## DESTINATARIOS

Este Máster está dirigido a empresarios, directivos, emprendedores, trabajadores, estudiantes y cualquier persona que pretenda adquirir los conocimientos necesarios en yoga, consciencia y creatividad.

Permite conocer la consciencia corporal, la respiración, la relajación, la meditación, el kriya yoga y el gesto, la programación y metodología en las sesiones de yoga, la aplicación de técnicas asanas y las posturas del yoga. Además, al finalizar cada unidad didáctica, el alumno dispondrá de ejercicios de autoevaluación que le permitirán valorar los conocimientos adquiridos a lo largo del estudio.

En ambas modalidades 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
A DISTANCIA / ONLINE
*Ambas modalidades incluyen módulos con clases en directo

CURSO INICIAL
ONLINE

TUTORIAS
PERSONALIZADAS

IDIOMA
CASTELLANO

DURACIÓN
HASTA UN AÑO
*Prorrogable

## IMPORTE

VALOR ORIGINAL: ~~2380€~~
VALOR ACTUAL: 595€

## 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, CONSCIENCIA Y CREATIVIDAD**", de ESCUELA EUROPEA DEL DEPORTE, avalada por nuestra condición de socios de la CECAP y AEC, máximas instituciones españolas en formación y de calidad.

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

## REDES SOCIALES

www.facebook.com/eedeporte

twitter.com/eeDeporte

linkedin.com/company/escuela-europea-del-deporte

www.eedeporte.com

# CONTENIDO FORMATIVO

## PARTE 1. MONITOR DE YOGA VOLUMEN I

### UNIDAD DIDACTICA 1. LA CONCIENCIA CORPORAL

1. Definición de Yoga
2. Orígenes e historia del Yoga
3. Evolución
4. Tipos de Yoga
5. Introducción a los caminos del yoga
6. Yoga y salud

### UNIDAD DIDACTICA 2. FISIOLOGÍA ENERGÉTICA: KOSHAS, CHAKRAS, NADIS

1. Las cinco envolturas
2. Los chakras
3. Los nadis

### UNIDAD DIDACTICA 3. LA RESPIRACIÓN

1. Pranayama (técnicas respiratorias)
2. Naturaleza de la respiración
3. Respiración oceánica (Ujjai Pranayama)
4. Respiración en tres partes o respiración completa
5. Respiración de fuego (Kapalabhati)
6. Respiración de fuelle (Bhastrika)
7. Respiración Alterna (Anuloma Viloma o Nadi Sodhana)
8. Suspensión de la respiración

### UNIDAD DIDACTICA 4. LA RELAJACIÓN

1. Introducción
2. Entrenamiento
3. Prácticas de relajación
4. Proximidad entre meditación y relajación
5. La imaginación en relajación
6. Relajación y conciencia
7. La relajación práctica
8. Relajación en posición sentada y vertical
9. Ejercicios de estiramiento y giros en posición sentada
10. Ejercicios de pie
11. Preguntas de Autoevaluación

### UNIDAD DIDACTICA 5. LA VISUALIZACIÓN CREATIVA

1. Introducción
2. Entrenamiento y práctica
3. El Yoga Nidra

### UNIDAD DIDACTICA 6. LA MEDITACIÓN

1. Introducción
2. La historia de la meditación

3. Técnicas para meditar
4. Tipos de meditación
5. Beneficios de la meditación
6. Posturas para sentarse

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

1. Introducción
2. Las técnicas más importantes del Kriya Yoga
3. Los mudras
4. Significado de los Mudras
5. Los ocho gestos de la pureza
6. Bhandas o cerraduras básicas del cuerpo

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

1. Sistema Músculo Esquelético
2. Introducción a la biomecánica del movimiento

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

1. Introducción
2. Gestión de espacios y tiempo en las actividades de yoga
3. Beneficios del yoga para el cuerpo
4. Materiales necesarios para la práctica del Yoga
5. Centros de yoga

## UNIDAD DIDACTICA 10. PROGRAMACIÓN Y METODOLOGÍA EN LAS SESIONES DE YOGA

1. Introducción
2. La estructura de la sesión de yoga
3. La figura del monitor en una clase de yoga
4. Adaptación de las sesiones a las necesidades y tipología de los practicantes

# PARTE 2. MONITOR DE YOGA VOLUMEN II

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

1. Introducción
2. Tadasana
3. Vrksasana
4. Utthita Trikonasana
5. Utthita Parsvakonasana
6. Virabhadrasana I
7. Virabhadrasana II
8. Virabhadrasana III
9. Ardha Chandrasana
10. Parivrtta Trikonasana
11. Parivrtta Parsvakonasana
12. Parsvottanasana
13. Prasarita Padottanasana I
14. Prasarita Padottanasana I

15. Padangusthasana
16. Padahastasana
17. Uttanasana
18. Adho Muka Svanasana

## UNIDAD DIDACTICA 2. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS SENTADAS

1. Introducción
2. Dandasana
3. Virasana
4. Supta Virasana
5. Badha Konasana
6. Supta Baddha Konasana (con soportes)

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

1. Introducción
2. Salabhasana
3. Makarasana
4. Bhujangasana I
5. Urdhva Mukha Svanasana
6. Ustrasana
7. Dhanurasana
8. Urdhva Dhanurasana
9. Setu Bandha Sarvangasana
10. Eka Pada Setu Bandha Sarvangasana

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

1. Introducción
2. Janu Sirsasana
3. Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana
4. Paschimottanasana

## UNIDAD DIDACTICA 5. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS INVERTIDAS

1. Introducción
2. Salamba Sirsasana
3. Salamba Sirsasana II
4. Salamba Sirsasana III
5. Salamba Sarvangasana
6. Salamba Sarvangasana II
7. Niralamba Sarvangasana I
8. Niralamba Sarvangasana II
9. Eka Pada Sarvangasana
10. Parsvaika Pada Sarvangasana
11. Halasana
12. Parsva Halasana
13. Karnapidasana
14. Supta Konasana
15. Setu Bandha Sarvangasana
16. Pincha Mayurasana

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

1. Introducción
2. Ardha Matsyendrasana
3. Vakrasana
4. Bharadvajasana

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

1. Introducción
2. Asanas de equilibrio sobre los pies
3. Asanas de equilibrio sobre las manos

## UNIDAD DIDACTICA 8. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS RECONSTITUYENTES

1. Introducción
2. Savasana
3. Balasana
4. Advasana
5. Apanasana

# PARTE 3. DVD PRÁCTICO. INICIACIÓN AL YOGA

## UNIDAD DIDACTICA 1. INICIACIÓN AL YOGA.

1. Iniciación al Yoga
2. Consejos importantes
3. La Respiración

## UNIDAD DIDACTICA 2. CALENTAMIENTO. MOVILIDAD GENERAL

## UNIDAD DIDACTICA 3. POSTURAS (ASANAS)

1. Respiración Completa
2. Masaje Abdominal
3. Double Leg Stretch

## UNIDAD DIDACTICA 4. UTILIZACIÓN DE ACCESORIOS

1. Postura de Media Pinza - Pinza Completa
2. Postura Cara de Vaca
3. Preparación a la Postura de Media Torsión Espinal
4. Postura de Media Torsión Espinal

## UNIDAD DIDACTICA 5. POSTURAS DE PIE

1. Postura del Árbol
2. Postura de la Montaña

## UNIDAD DIDACTICA 6. POSTURAS SOBRE LA COLCHONETA

## UNIDAD DIDACTICA 7. RELAJACIÓN Y RECUPERACIÓN