DOBLE TITULACIÓN

MAESTRÍA INTERNACIONAL EN YOGA PARA ADULTOS

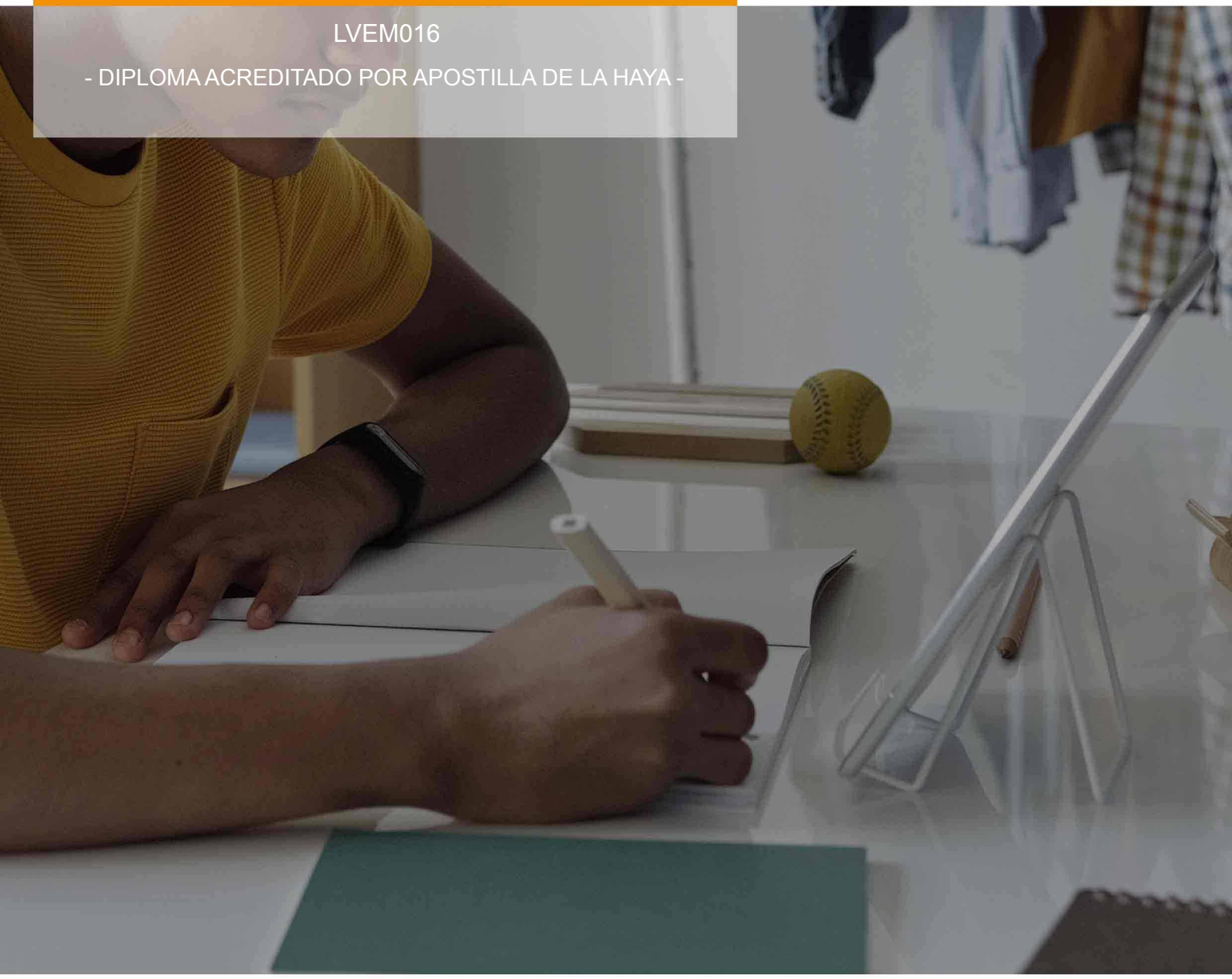
+

MAESTRÍA INTERNACIONAL EXPERTO EN FENG SHUI

Escuela Europea VERSAILLES

LVEM016

- DIPLOMA ACREDITADO POR APOSTILLA DE LA HAYA -



CUM LAUDE

ESPAÑA

NIHIL PRIUS FIDE

NOTARIO

DESTINATARIOS

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

Permite conocer la conciencia corporal, la fisiología energética, la respiración, la relajación, la visualización creativa, la meditación, el kriya, el yoga y el gesto, la anatomía y fisiología humana, la biomecánica del movimiento, la gestión de espacios y recursos materiales y la programación y metodología en las sesiones de yoga, los orígenes y evolución del yoga, el yoga en la infancia y el feng shui y sus principios básicos. Además, al final de cada unidad didáctica el alumno/a encontrará ejercicios de autoevaluación que le permitirá hacer un seguimiento de los conocimientos adquiridos a lo largo del curso de forma autónoma.

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
CASTELLANO

DURACIÓN
HASTA UN AÑO
*Prorrogable

IMPORTE

VALOR ORIGINAL: ~~5600$~~
VALOR ACTUAL: 1400$
*Importe expresado en Dólares Americanos

CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el "**MAESTRÍA INTERNACIONAL EN YOGA PARA ADULTOS + MAESTRÍA INTERNACIONAL EXPERTO EN FENG SHUI**", de la ESCUELA EUROPEA VERSAILLES.

Los diplomas llevan el sello de **Notario Europeo** que da fe de la validez, contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional. Además, dispone del reconocimiento **Cum Laude**. Este distintivo lo otorga Emagister a los centros educativos y escuelas de negocios, que hayan recibido la mejor valoración de los servicios formativos prestados por los estudiantes.

Los diplomas llevan la Apostilla de la Haya, mediante la que se reconoce y garantiza la autenticidad y validez del Diploma en cualquier país firmante del convenio.

CONTENIDO FORMATIVO

PARTE 1. YOGA

MÓDULO 1. MONITOR DE YOGA VOLUMEN I

UNIDAD DIDÁCTICA 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 DIDÁCTICA 2. FISIOLOGÍA ENERGÉTICA: KOSHAS, CHAKRAS, NADIS

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

UNIDAD DIDÁCTICA 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 DIDÁCTICA 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 DIDÁCTICA 5. LA VISUALIZACIÓN CREATIVA

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

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

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

UNIDAD DIDÁCTICA 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 DIDÁCTICA 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.

MÓDULO 2. MONITOR DE YOGA VOLUMEN II

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

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

UNIDAD DIDÁCTICA 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 DIDÁCTICA 6. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE TORSIÓN

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

UNIDAD DIDÁCTICA 7. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE EQUILIBRIO

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

UNIDAD DIDÁCTICA 8. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS RECONSTITUYENTES

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

MÓDULO 3. VIDEOS PRÁCTICOS. INICIACIÓN AL YOGA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INICIACIÓN AL YOGA

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

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CALENTAMIENTO. MOVILIDAD GENERAL

UNIDAD DIDÁCTICA 3. POSTURAS (ASANAS)

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

UNIDAD DIDÁCTICA 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 DIDÁCTICA 5. POSTURAS DE PIE

1. Postura del Árbol.
2. Postura de la Montaña.

UNIDAD DIDÁCTICA 6. POSTURAS SOBRE LA COLCHONETA

UNIDAD DIDÁCTICA 7. RELAJACIÓN Y RECUPERACIÓN

PARTE 2: FENG SHUI

MÓDULO 1. CONCEPTUALIZACIÓN Y FUNDAMENTOS DEL FENG SHUI

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTUALIZACIÓN Y ANTECEDENTES DEL FENG SHUI

1. ¿Qué es el Feng Shui?
2. Historia del Feng Shui.
3. El Feng Shui en la actualidad.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FUNDAMENTOS Y PRINCIPIOS BÁSICOS DEL FENG SHUI

1. Introducción.
2. El Chi.
3. El Yin y el Yang:
    - Principios Fundamentales del Yin y el Yang.
4. Los 5 elementos (Wu Xing):
    - El ciclo de alimentación o creación.
    - El ciclo de Control o destructivo.
    - El ciclo de debilitamiento o agotamiento.
5. Los ocho trigramas.
6. El cuadrado mágico o Lo Shu.
7. Los 5 animales celestiales:
    - La Serpiente Amarilla.
    - La Tortuga Negra.
    - El Ave Fénix Rojo.
    - El Dragón Verde.
    - El Tigre Blanco.

MÓDULO 2. EL FENG SHUI EN EL HOGAR

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ELECCIÓN DEL TERRENO Y ARQUITECTURA

1. Introducción.
2. El octógono de la armonía.
3. El terreno.
4. Carreteras y calles.
5. Diferentes estilos arquitectónicos y Feng Shui.
6. Reglas del Feng Shui sobre la construcción y la arquitectura.

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ELEMENTOS ARQUITECTÓNICOS

1. Introducción.
2. Aplicación de las energías Yin y Yan en la ambientación de espacios.
3. La teoría de los cinco elementos en la ambientación de espacios.
4. Puertas.
5. La puerta de entrada principal.
6. Ventanas.
7. Escaleras y pasillos.

8. Suelos y techos:

- Feng Shui y techos altos.
- Feng Shui y techos bajos.
- Feng Shui y techos inclinados.
- Feng Shui y las vigas.

9. Columnas.
10. Chimeneas.

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ARMONIZACIÓN DE HABITACIONES

1. La entrada a la casa y el recibidor.
2. El salón.
3. El comedor.
4. Los dormitorios:
    - Situación de la cama según el Feng Shui.
    - Materiales para la cama.
    - Colores en los dormitorios.
    - El dormitorio principal.
    - El dormitorio de los niños.
5. La cocina.
6. El baño.
7. Salas de estudio y lugar de trabajo.
8. Piscinas.
9. Jardín.
10. El mapa bagua y los cinco elementos en el jardín.
11. Vallas o muros exteriores.

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ELEMENTOS DECORATIVOS

1. Espejos y cristales:
    - Distancias seguras para espejos.
    - Los espejos bagua.
    - Las esferas de cristal Feng Shui.
    - Cristales de cuarzo natural.
2. Formas.
3. El arte.
4. Muebles y objetos.
5. Agua.
6. Colores:
    - Las propiedades energéticas y la simbología de los colores.
    - Consecuencias de la ausencia de determinados colores en los distintos ambientes.
    - consecuencias de los excesos de los distintos colores.
    - Reglas para lograr el equilibrio cromático en las casas y ambientes.
7. Jardinería.
8. Árboles y plantas.

UNIDAD DIDÁCTICA 7. INSTRUMENTOS ARMONIZADORES DEL FENG SHUI

1. Introducción.
2. La luz y la iluminación.
3. La oscuridad y la penumbra.

4. Sonidos:
    - Los móviles artesanales y sus sonidos.
    - Las campanas y sus sonidos.

- Las cortinas de cuentas y sus sonidos.
- Las fuentes y sus sonidos.

5. El silencio.
6. Los aromas.
7. Simbolismo Feng Shui:
    - Buda sonriente.
    - Monedas chinas.
    - Los perros Fu.
    - La flor de loto.
    - Kuan Yin.
    - Lámparas de sal del Himalaya.
    - Rana de tres patas o Chan Chu.
    - Símbolo de la longevidad.

MÓDULO 3. OTROS ÁMBITOS DE APLICACIÓN DEL FENG SHUI

UNIDAD DIDÁCTICA 8. FENG SHUI EN LOS NEGOCIOS

1. Introducción.
2. La importancia de la ubicación del negocio.
3. El Chi o centro vital.
4. El Feng Shui como camino al éxito en los negocios.
5. Soluciones que ofrece el Feng Shui en las actividades comerciales.
6. Materiales y colores para la decoración de un negocio.