

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, el yoga infantil, la anatomía y fisiología, la estructura y funcionamiento del cuerpo humano, la introducción a las técnicas de relajación infantil y el yoga en la infancia, entre otros conceptos relacionados.

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
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

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 DLE 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 PRINCIAPLES

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

MÓDULO 1. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRUCTURA Y FUNCIONAMIENTO DEL CUERPO HUMANO

1. El aparato locomotor
2. Los huesos
 - Clasificación de los huesos
 - Estructura del esqueleto humano
 - Finalidad de los huesos
3. Los músculos
 - Clasificación de los músculos
 - Acción de cada músculo
 - Estructura muscular
 - Conexión de los músculos con el sistema nervioso
 - Finalidad de los músculos
4. Las articulaciones
 - Estructura de la articulación
 - Clases de articulaciones
 - Modelos de articulaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 2. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

1. Introducción a la fisioterapia
 - Mecánica del movimiento
2. Fundamentos anatómicos del movimiento
 - Planos, ejes y articulaciones
 - Fisiología del movimiento
 - Preparación y gasto de la energía

MÓDULO 2. INTRODUCCIÓN A LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN INFANTIL

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA RESPIRACIÓN

1. Concepto de respiración
2. Respiración consciente
 - Beneficios de la respiración consciente
3. Ejercicios respiratorios
 - Ejercicios de familiarización
 - Ejercicios de toma de conciencia
4. Juegos de respiración

UNIDAD DIDÁCTICA 4. RELAJACIÓN INFANTIL

1. Ansiedad
2. Estrés
 - Los niños y el estrés
3. Relajación
 - Papel de la relajación en el ámbito educativo
4. Relajación con niños
 - Método de relajación
 - Posiciones de relajación
5. Relajación progresiva de Jacobson

6. Relajación pasiva

UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA MEDITACIÓN Y EL CHIKUNG INFANTIL

1. La meditación
 - Técnica para enseñar a meditar a los niños
 - Efectos de las técnicas de meditación
2. ¿Qué es el Chikung?
 - Beneficios del Chikung
3. La energía de nuestro cuerpo
4. Pautas para una sesión de ckikung infantil

UNIDAD DIDÁCTICA 6. RELAJACIÓN A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO

1. Concepto de calidad del movimiento
2. Musicoterapia
 - La función auditiva en musicoterapia
 - Beneficios de la musicoterapia
 - Estrategias en musicoterapia
3. Danzaterapia
 - Características básicas de la danzaterapia
 - La técnica básica de la danzaterapia
4. El juego simbólico

UNIDAD DIDÁCTICA 7. EL MASAJE INFANTIL Y EL REIKI

1. ¿Qué es el masaje infantil?
 - Origen del masaje infantil
2. Beneficios del masaje infantil
3. El poder del tacto: el masaje a niños más mayores
4. Introducción al Reiki
 - ¿Qué es el reiki?

MÓDULO 3. EL YOGA EN LA INFANCIA

UNIDAD DIDÁCTICA 8. ORÍGENES Y EVOLUCIÓN DEL YOGA

1. Orígenes e historia del yoga
 - Civilización del Valle del Indo
 - Período védico
 - Período épico y puránico
 - Período medieval
 - Período Moderno contemporáneo
2. Escuelas filosóficas
 - Vedanta
 - Yoga
 - Samkhya
 - Mimansa
 - Vaishesika
 - Nyaya
3. Sendas del Yoga clásico
 - Karma Yoga
 - Raja Yoga
 - Bhakti Yoga
 - Jnana Yoga

4. Senderos del Yoga
 - Dhyana Yoga
 - Hatha Yoga
 - Japa Yoga
 - Kundalini Yoga
 - Laya Yoga
 - Mantra Yoga
 - Tantra Yoga, entre otros
5. El Yoga en occidente
 - Introducción, desarrollo y adaptaciones
 - Interpretación occidental de las escuelas filosóficas de la India

UNIDA DIDÁCTICA 9. EL YOGA EN LA INFANCIA

1. Conceptos básicos
2. El yoga y los niños
 - Objetivos del yoga en la infancia
3. Yoga para niños discapacitados
4. Las clases de yoga

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PROCEDIMIENTOS Y POSTURAS DEL YOGA INFANTIL

1. Procedimientos del Yoga
2. Las asanas del yoga infantil
3. Estructura de una sesión de yoga
 - Saludo
 - Relajación inicial
 - Calentamiento
 - Saludo al sol
 - Fase de relajación
 - Serie de asanas
 - Meditación o círculo final

UNIDAD DIDÁCTICA 11. GESTIÓN DE ESPACIOS Y RECURSOS MATERIALES EN ACTIVIDADES DE INSTRUCCIÓN DE YOGA

1. Características de los espacios específicos de Yoga
 - Espacios alternativos y adaptados
2. Ámbitos de desarrollo de actividades de Yoga
3. Recursos materiales y de soporte en Yoga
 - Material tradicional
 - Colchonetas
 - Mantas
 - Cintas
 - Bloques
 - Cojines
 - Equipo musical
 - Otros materiales adaptados
4. Medidas generales de prevención de riesgos laborales en las instalaciones y normativa aplicable
 - Accesibilidad a las instalaciones de Yoga

UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los primeros auxilios
 - Principios básicos de actuación en primeros auxilios
 - La respiración
 - El pulso
2. Actuaciones en primeros auxilios
 - Ahogamiento
 - Las pérdidas de consciencia
 - Las crisis cardíacas
 - Hemorragias
 - Las heridas
 - Las fracturas y luxaciones
 - Las quemaduras
3. Normas generales para la realización de vendajes
4. RCP básica
 - RCP en niños y lactantes