



DOBLE TITULACIÓN

**MÁSTER EN YOGA PARA ADULTOS + MÁSTER
EXPERTO EN FENG SHUI**

DIPLOMA AUTENTIFICADO POR NOTARIO EUROPEO

VEM016



DESTINATARIOS

Esta doble titulación máster yoga para adultos + máster experto en feng shui está dirigido a empresarios, directivos, emprendedores y trabajadores. 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 en actividades de instrucción en yoga, la programación y metodología en las sesiones de yoga, los orígenes y evolución del yoga, el el yoga en la infancia, los procedimientos y posturas del yoga infantil, la gestión de espacios y recursos materiales en actividades de instrucción de yoga y los primeros auxilios.

MODALIDAD

- **A DISTANCIA:** una vez recibida tu matrícula, enviaremos a tu domicilio el pack formativo que consta de los manuales de estudio y del cuaderno de ejercicios.

DURACIÓN

La duración del curso es de 600 horas.

IMPORTE

IMPORTE ORIGINAL: 2800€

IMPORTE ACTUAL: 1400€

CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el "MÁSTER EN YOGA PARA ADULTOS + MÁSTER EXPERTO EN FENG SHUI", de ESCUELA EUROPEA VERSAILLES avalada por nuestra condición de socios de la AEC, máxima institución española 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.

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 FISIOLÓGÍA 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. Padahasthasana
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
4. - Principios Fundamentales del Yin y el Yang
5. Los 5 elementos (Wu Xing)
6. - El ciclo de alimentación o creación
7. - El ciclo de Control o destructivo
8. - El ciclo de debilitamiento o agotamiento
9. Los ocho trigramas
10. El cuadrado mágico o Lo Shu
11. Los 5 animales celestiales
12. - La Serpiente Amarilla
13. - La Tortuga Negra
14. - El Ave Fénix Rojo
15. - El Dragón Verde
16. - 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
9. - Feng Shui y techos altos
10. - Feng Shui y techos bajos
11. - Feng Shui y techos inclinados

12. - Feng Shui y las vigas
13. Columnas
14. 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
5. - Situación de la cama según el Feng Shui
6. - Materiales para la cama
7. - Colores en los dormitorios
8. - El dormitorio principal
9. - El dormitorio de los niños
10. La cocina
11. El baño
12. Salas de estudio y lugar de trabajo
13. Piscinas
14. Jardín
15. - El mapa bagua y los cinco elementos en el jardín
16. Vallas o muros exteriores

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ELEMENTOS DECORATIVOS

1. Espejos y cristales
2. - Distancias seguras para espejos
3. - Los espejos bagua
4. - Las esferas de cristal Feng Shui
5. - Cristales de cuarzo natural
6. Formas
7. El arte
8. Muebles y objetos
9. Agua
10. Colores
11. - Las propiedades energéticas y la simbología de los colores
12. - Consecuencias de la ausencia de determinados colores en los distintos ambientes
13. - consecuencias de los excesos de los distintos colores
14. - Reglas para lograr el equilibrio cromático en las casas y ambientes
15. Jardinería
16. 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
5. - Los móviles artesanales y sus sonidos
6. - Las campanas y sus sonidos
7. - Las cortinas de cuentas y sus sonidos
8. - Las fuentes y sus sonidos
9. El silencio

10. Los aromas
11. Simbolismo Feng Shui
12. - Buda sonriente
13. - Monedas chinas
14. - Los perros Fu
15. - La flor de loto
16. - Kuan Yin
17. - Lámparas de sal del Himalaya
18. - Rana de tres patas o Chan Chu
19. - 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