



ESCUELA EUROPEA DE
**TERAPIAS NATURALES
Y BIENESTAR**

DOBLE TITULACIÓN

MONITOR DE YOGA

+

MONITOR DE YOGA TERAPÉUTICO

- CERTIFICADO POR APENB - ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE
NATUROPATÍA Y BIOTERAPIA -

TNB022



MONITOR DE YOGA + MONITOR DE YOGA TERAPÉUTICO

METODOLOGÍA

Este **Máster en Monitor de Yoga y Monitor de Yoga Terapéutico** está dirigido a profesionales, técnicos y a todas aquellas personas que estén interesadas en este ámbito profesional.

El yoga es conocido por sus posiciones corporales. Se trata de un sistema de posturas físicas cuyo propósito es lograr que el cuerpo esté apto para la meditación. Generando serenidad física y mental, de tal forma que una persona pueda sentarse durante varias horas en una postura de meditación sin sufrir fatiga o inquietud y ayudando a la relajación. Además, este Máster pretende que el alumno conozca, no solo los conocimientos de yoga, sino también los conocimientos en el mundo del yoga terapéutico y sus técnicas.

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 la Escuela Europea de Terapias Naturales y Bienestar. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.

FICHA TÉCNICA



CARGA HORARIA
DE 600H



MODALIDAD
A DISTANCIA / ONLINE



DURACIÓN DE
HASTA UN AÑO



CURSO INICIAL
ONLINE



TUTORÍAS
INDIVIDUALES



IDIOMA
CASTELLANO





IMPORTE TOTAL

VALOR ACTUAL:
2480€ 620€

PAGO
FRACCIONADO
DISPONIBLE

DIFERENTES
MÉTODOS DE
PAGO

ENVÍO DEL
DIPLOMA
INCLUIDO

RECONOCIMIENTO

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el “**MONITOR DE YOGA + MONITOR DE YOGA TERAPÉUTICO**”, de la ESCUELA EUROPEA DE TERAPIAS NATURALES Y BIENESTAR, avalada por nuestra condición de socios de la CECAP.



PLAN DE ESTUDIOS

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 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 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 TERAPÉUTICO

MÓDULO 1. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA PARA EL YOGA TERAPÉUTICO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL SISTEMA ÓSEO

1. Morfología y fisiología ósea
2. Desarrollo óseo
3. Cabeza
4. Columna vertebral
5. Tronco
6. Extremidades
7. Cartílagos
8. Esqueleto apendicular
9. Articulaciones y movimientos

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL SISTEMA MUSCULAR

1. Fisiología muscular
2. Ligamentos
3. Musculatura dorsal

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ANATOMÍA REGIONAL (I)

1. Extremidades superiores
2. Extremidades inferiores

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ANATOMÍA REGIONAL (II)

1. El abdomen
2. Tórax
3. Cabeza y cuello

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL SISTEMA NERVIOSO

1. El sistema nervioso
2. Sistema nervioso central
3. Sistema nervioso periférico

4. Sistema nervioso autónomo o vegetativo

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL SISTEMA CIRCULATORIO

1. El aparato cardiovascular
2. Vasos sanguíneos

UNIDAD DIDÁCTICA 7. FUNDAMENTOS FÍSICOS Y ANATÓMICOS PARA EL YOGA TERAPÉUTICO

1. Fundamentos físicos del movimiento
2. Fundamentos anatómicos del movimiento

MÓDULO 2. ANÁLISIS DIAGNÓSTICO Y EVALUACIÓN PARA EL YOGA TERAPÉUTICO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ANÁLISIS DEL PRACTICANTE EN INSTRUCCIÓN EN YOGA

1. Aspectos básicos de aplicación
2. Medidas antropométricas en el ámbito del Yoga
3. Pruebas biológico-funcionales en el ámbito del Yoga
4. Pruebas de análisis postural en el ámbito del Yoga
5. Pruebas y test de valoración de la condición física para las actividades de Yoga
6. Personalidad, motivaciones e intereses, fundamentos y valoración en el ámbito del Yoga
7. Entrevista personal en el ámbito del Yoga

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANÁLISIS DIAGNÓSTICO PREVIO A LA PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES DE INSTRUCCIÓN

1. Interpretación de la Programación General de la Entidad
2. Recogida de datos e información
3. Análisis del contexto de intervención y oferta adaptada de actividades
4. Análisis diagnóstico - orientaciones para la concreción de la Programación General
5. Integración y tratamiento de la información obtenida

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EVALUACIÓN PROGRAMÁTICA Y OPERATIVA EN LA INSTRUCCIÓN DEL YOGA

1. Procesos y periodicidad de la evaluación en relación al programa de referencia.
2. Aspectos cuantitativos y cualitativos de la evaluación
3. Diseño de los procesos de la evaluación
4. Evaluación del proceso, resultados y calidad del servicio
5. Periodicidad de la evaluación - cronograma de la misma
6. Evaluación operativa de programas de actividades de Yoga a diferentes tipos de practicantes

MÓDULO 3. DISEÑO Y DIRECCIÓN DE SESIONES DE YOGA TERAPÉUTICO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INSTALACIÓN, RECURSOS Y MATERIALES PARA LA INSTRUCCIÓN EN YOGA

1. Tipos y características de las instalaciones o sala para la práctica del Yoga
2. Normativa de construcción y mantenimiento de las instalaciones deportivas habituales para la impartición del Yoga
3. La accesibilidad en las instalaciones deportivas habituales para la impartición del Yoga: barreras arquitectónicas y medidas de adaptación de instalaciones
4. Plan de mantenimiento de las instalaciones deportivas habituales para la impartición del Yoga, sus equipamientos, equipos y materiales
5. Adaptación de las instalaciones y espacios de trabajo para el desarrollo de la sesión de Yoga
6. Materiales básicos y de apoyo en la práctica de Yoga
7. Normas, protocolos de seguridad y prevención de riesgos durante el desarrollo de la sesión de Yoga
8. Normativa vigente en materia de Igualdad de Oportunidades

UNIDAD DIDÁCTICA 2. BIOMECÁNICA APLICADA AL YOGA

1. Principios básicos de la biomecánica del movimiento
2. Componentes de la Biomecánica
3. Los reflejos miotáticos-propioceptivos:
4. Análisis de los movimientos
5. Límites fisiológicos de las estructuras articulares y musculares
6. Biomecánica y fisiología básica del aparato respiratorio
7. Respiración pulmonar
8. Respiración celular

UNIDAD DIDÁCTICA 3. BASES NEUROFISIOLÓGICAS DE LA RELAJACIÓN Y LA MEDITACIÓN EN YOGA

1. Neurofisiología de la actividad cerebral
2. Técnicas de relajación occidentales versus las técnicas orientales
3. Técnicas de relajación adaptadas según objetivos
4. Meditaciones occidentales versus las técnicas orientales
5. Técnicas de observación, concentración y meditación según objetivos

UNIDAD DIDÁCTICA 4. METODOLOGÍA DE INSTRUCCIÓN APLICADA A LAS ACTIVIDADES DE YOGA

1. Teoría y bases fundamentales del aprendizaje y desarrollo motor aplicados al Yoga
2. Metodología didáctica y estilos de enseñanza: adaptación a la instrucción en Yoga para los diferentes tipos de practicantes
3. Diseño y desarrollo de la sesión de Yoga, para su adecuación a las necesidades y expectativas de cada practicante
4. La intervención - dirección y dinamización en la sesión de Yoga
5. Interpretación y utilización de los datos del seguimiento y evaluación continua de los resultados individuales, para la adaptación de las sesiones a las necesidades de los diferentes tipos de practicantes

UNIDAD DIDÁCTICA 5. HÁBITOS HIGIÉNICOS SALUDABLES COMPLEMENTARIOS A LA SESIÓN DE YOGA

1. El estilo de vida conforme a la filosofía y la ética del Yoga: concepto de salud y factores que lo determinan
2. Higiene individual y colectiva

3. La actividad física como hábito higiénico-saludable
4. Aspectos determinantes para una alimentación saludable
5. Composición corporal, balance energético y control del peso
6. Medidas y técnicas recuperadoras

UNIDAD DIDÁCTICA 6. NORMALIZACIÓN E INTEGRACIÓN DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN LAS ACTIVIDADES DE YOGA

1. Identificación de los diferentes tipos de discapacidad
2. Adaptaciones generales de las personas con discapacidad a las actividades de Yoga
3. Adaptación de las habilidades básicas y específicas de las actividades de Yoga a las diferentes capacidades
4. Criterios para la organización de las actividades de Yoga adaptadas a las diferentes discapacidades
5. Normas básicas de seguridad e higiene en actividades de Yoga para personas con diferentes tipos de discapacidades
6. Organismos y entidades locales, autonómicas, nacionales e internacionales relacionadas con las personas con discapacidad

MÓDULO 4. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS Y PRANAYAMAS Y SU INTEGRACIÓN

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

UNIDAD DIDÁCTICA 9. PRANAYAMA

1. Ejecución técnica de pranayama
2. Purificación de los conductos de energía pránica o nadis
3. Etapas en la ejecución de pranayama
4. Ejecución práctica de pranayamas para obtener:
5. Beneficios energéticos derivados de la práctica de pranayama
6. Observación de las modificaciones físicas y la calma mental derivadas de la práctica de pranayama
7. Concentración (después de la práctica): vivencias y experiencias derivadas de la práctica de pranayama

UNIDAD DIDÁCTICA 10. INTEGRACIÓN DE ASANAS Y PRANAYAMAS-SECUENCIAS Y TRANSICIONES

1. Asana y respiración
2. Asanas para la relajación
3. Secuencias de un asana
4. Sincronía chakras - asana - pranayama - bandha: circulación de la energía