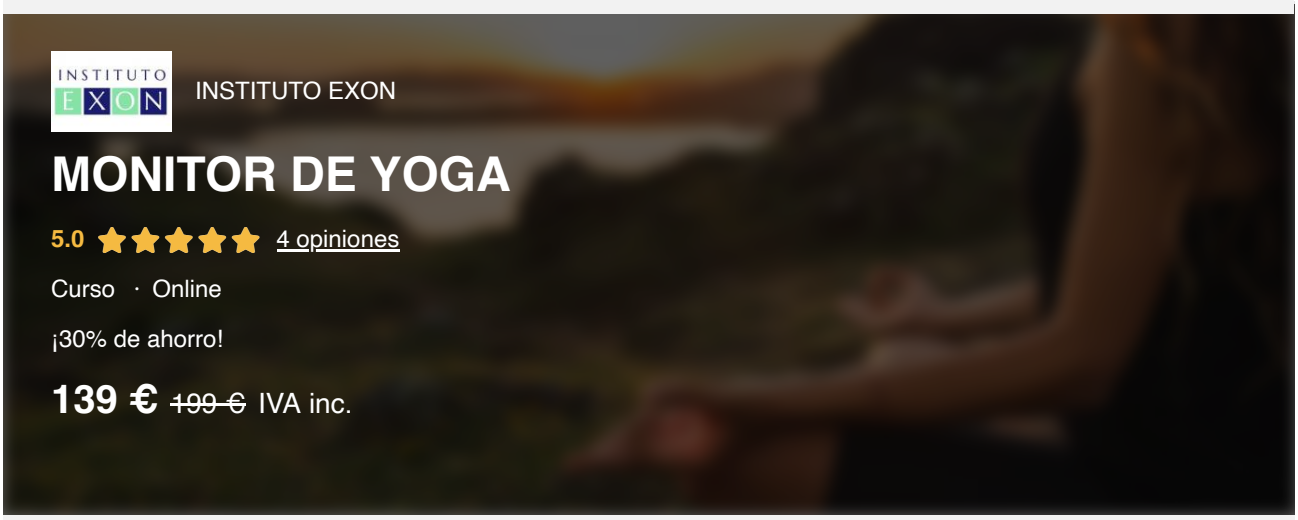


Descripción

Tipología	Curso
Metodología	Online
Horas lectivas	300h
Duración	Flexible
Inicio	Fechas a elegir
Campus online	Sí
Servicio de consultas	Sí
Tutor personal	Sí

¡Explora un emocionante camino hacia el bienestar integral y la armonía interior con el prestigioso curso de Monitor de Yoga en el renombrado Instituto Exon, ahora disponible en la plataforma de formación líder, Emagister! Este curso te brinda la flexibilidad de que puedas realizarlo desde la comodidad de tu hogar o desde dónde te encuentres, gracias a que es impartido en modalidad online.

El yoga, un antiguo sistema de posturas físicas y filosofía de vida, va mucho más allá de una

simple actividad física. Su propósito es claro: preparar el cuerpo para la meditación, generando una serenidad física y mental que permite a los devotos sentarse durante horas en una postura de meditación sin sufrir fatiga ni inquietud, y, sobre todo, facilitando la relajación profunda. Sumérgete en las profundidades de las posturas físicas del yoga, aprendiendo a ejecutarlas con precisión y efectividad. Con este curso comprendes cómo estas posturas fortalecen y flexibilizan el cuerpo, creando un sólido fundamento para la meditación y permitiéndote transmitir esta sabiduría a futuros alumnos con confianza y seguridad. Descubres las técnicas meditativas que te llevan a estados profundos de paz y claridad mental. Aprendes a guiar a otros en este viaje, ayudándolos a experimentar la relajación y la conexión espiritual que tanto anhelan en la agitada vida contemporánea y mucho más.

No dejes pasar esta oportunidad de transformación personal y profesional. ¡Inscríbete en el curso de Monitor de Yoga hoy mismo a través de Emagister y comienza tu emocionante travesía hacia la serenidad física y mental, la paz interior y la relajación profunda! Tu futuro como monitor de yoga comienza aquí. Haz clic en el botón de “Pide información” y un asesor se comunicará contigo a la brevedad.

Información importante

Precio a usuarios Emagister:

Instalaciones y fechas

Online

INICIO

Fechas a elegir	Matrícula abierta

Preguntas & Respuestas

Opiniones

Sonia Lamas Santoyo

5.0 ★★★★★ 02/11/2024

Sobre el curso: Muy satisfecha. Temario muy amplio para una buena formación online.

¿Recomendarías este curso?: Sí

Rut Martínez Torres

5.0 09/10/2024

Sobre el curso: Excelente formación, muy completa. Tutores accesibles, contestan con rapidez todas las dudas que se les plantea. Me ha gustado muchísimo este curso, lo recomiendo.

¿Recomendarías este curso?: Sí

Mariangeles Aguilella Tellería

5.0 01/01/2024

Sobre el curso: Buen temario, en el curso se aprende bastante

¿Recomendarías este curso?: Sí

I I

5.0 10/07/2022

Sobre el curso: Es un instituto cien por ciento recomendable, cuentan con todas las herramientas que un alumno necesita para crecer como profesional y eso me dejo muy tranquilo duranto toda mi formación. Doy gracias por eso y lo recomiendo.

¿Recomendarías este curso?: Sí

---

*Todas las opiniones recogidas por Emagister & iAgora han sido verificadas

Logros de este Centro

2024	2023	2022	3 AÑOS

¿Cómo se consigue el sello CUM LAUDE?

Materias

- Yoga 3
- Respiración 3
- Asanas 3
- Relajación 3
- Ejercicio 3

Profesores

Iván Blanco

TUTOR

Temario

PARTE 1. MONITOR DE YOGA VOLUMEN ITEMA 1. LA CONCIENCIA CORPORAL

Definición de Yoga

Orígenes e historia del Yoga

Evolución

Tipos de Yoga

Introducción a los caminos del yoga

Yoga y salud

TEMA 2. FISIOLOGÍA ENERGÉTICA: KOSHAS, CHAKRAS, NADIS

Las cinco envolturas

Los chakras

Los nadis

TEMA 3. LA RESPIRACIÓN

Pranayama (técnicas respiratorias)

Naturaleza de la respiración

Respiración oceánica (Ujjai Pranayama)

Respiración en tres partes o respiración completa

Respiración de fuego (Kapalabhati)

Respiración de fuelle (Bhastrika)

Respiración Alterna (Anuloma Viloma o Nadi Sodhana)

Suspensión de la respiración

TEMA 4. LA RELAJACIÓN

Introducción

Entrenamiento

Prácticas de relajación

Proximidad entre meditación y relajación

La imaginación en relajación

Relajación y conciencia

La relajación práctica

Relajación en posición sentada y vertical

Ejercicios de estiramiento y giros en posición sentada

Ejercicios de pie

Preguntas de Autoevaluación

TEMA 5. LA VISUALIZACIÓN CREATIVA

Introducción

Entrenamiento y práctica

El Yoga Nidra

TEMA 6. LA MEDITACIÓN

Introducción

La historia de la meditación

Técnicas para meditar

Tipos de meditación

Beneficios de la meditación

Posturas para sentarse

TEMA 7. EL KRIYA YOGA Y EL GESTO

Introducción

Las técnicas más importantes del Kriya Yoga

Los mudras

Significado de los Mudras

Los ocho gestos de la pureza

Bhandas o cerraduras básicas del cuerpo

TEMA 8. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA HUMANA. BIOMECÁNICA DEL MOVIMIENTO

Sistema Músculo Esquelético

Introducción a la biomecánica del movimiento

TEMA 9. GESTIÓN DE ESPACIOS Y RECURSOS MATERIALES EN ACTIVIDADES DE INSTRUCCIÓN EN YOGA

Introducción

Gestión de espacios y tiempo en las actividades de yoga

Beneficios del yoga para el cuerpo

Materiales necesarios para la práctica del Yoga

Centros de yoga

TEMA 10. PROGRAMACIÓN Y METODOLOGÍA EN LAS SESIONES DE YOGA

Introducción

La estructura de la sesión de yoga

La figura del monitor en una clase de yoga

Adaptación de las sesiones a las necesidades y tipología de los practicantes

PARTE 2. MONITOR DE YOGA VOLUMEN IITEMA 1. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE PIE

Introducción

Tadasana

Vrksasana

Utthita Trikonasana

Utthita Parsvakonasana

Virabhadrasana I

Virabhadrasana II

Virabhadrasana III

Ardha Chandrasana

Parivrtta Trikonasana

Parivrtta Parsvakonasana

Parsvottanasana

Prasarita Padottanasana I

Prasarita Padottanasana I

Padangusthasana

Padahastasana

Uttanasana

Adho Muka Svanasana

TEMA 2. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS SENTADAS

Introducción

Dandasana

Virasana

Supta Virasana

Badha Konasana

Supta Baddha Konasana (con soportes)

TEMA 3. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE EXTENSIÓN

Introducción

Salabhasana

Makarasana

Bhujangasana I

Urdhva Mukha Svanasana

Ustrasana

Dhanurasana

Urdhva Dhanurasana

Setu Bandha Sarvangasana

Eka Pada Setu Bandha Sarvangasana

TEMA 4. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE FLEXIÓN

Introducción

Janu Sirsasana

Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana

Paschimottanasana

TEMA 5. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS INVERTIDAS

Introducción

Salamba Sirsasana

Salamba Sirsasana II

Salamba Sirsasana III

Salamba Sarvangasana

Salamba Sarvangasana II

Niralamba Sarvangasana I

Niralamba Sarvangasana II

Eka Pada Sarvangasana

Parsvaika Pada Sarvangasana

Halasana

Parsva Halasana

Karnapidasana

Supta Konasana

Setu Bandha Sarvangasana

Pincha Mayurasana

TEMA 6. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE TORSIÓN

Introducción

Ardha Matsyendrasana

Vakrasana

Bharadvajasana

TEMA 7. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE EQUILIBRIO

Introducción

Asanas de equilibrio sobre los pies

Asanas de equilibrio sobre las manos

TEMA 8. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS RECONSTITUYENTES

Introducción

Savasana

Balasana

Advasana

Apanasana

PARTE 3. VIDEOS PRÁCTICOS. INICIACIÓN AL YOGATEMA 1. INICIACIÓN AL YOGA.

Iniciación al Yoga

Consejos importantes

La Respiración

TEMA 2. CALENTAMIENTO. MOVILIDAD GENERALTEMA 3. POSTURAS (ASANAS)

Respiración Completa

Masaje Abdominal

Double Leg Stretch

TEMA 4. UTILIZACIÓN DE ACCESORIOS

Postura de Media Pinza - Pinza Completa

Postura Cara de Vaca

Preparación a la Postura de Media Torsión Espinal

Postura de Media Torsión Espinal

TEMA 5. POSTURAS DE PIE

Postura del Árbol

Postura de la Montaña

TEMA 6. POSTURAS SOBRE LA COLCHONETATEMA 7. RELAJACIÓN Y RECUPERACIÓN