



# INESEM

BUSINESS SCHOOL

***Instructor de Yoga***

**+ Información Gratis**

titulación de formación continua bonificada expedida por el instituto europeo de estudios empresariales

# Instructor de Yoga

**duración total:** 240 horas

**horas teleformación:** 120 horas

**precio:** 0 € \*

**modalidad:** Online

\* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

## descripción

Este curso de Instructor en Yoga le ofrece una formación especializada en la materia. Debemos saber que el yoga se considera, sin duda, una de las mejores disciplinas para el cuidado de la salud. Es mucho más que un ejercicio físico, pues también involucra a nuestro estado mental y espiritual. Si bien parece estar de moda en estos últimos años es una disciplina practicada desde la antigüedad en la India, hace unos 5.000 mil años. Por tanto, con este curso de instrucción en Yoga se pretende aportar los conocimientos necesarios para programar las actividades de la sala de yoga de acuerdo a la programación general de referencia.



+ Información Gratis

## *a quién va dirigido*

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo que deseen adquirir o perfeccionar sus conocimientos técnicos en este área.

## *objetivos*

- Definir y aplicar pruebas para la determinación del nivel de habilidad motriz, el nivel de condición física, el nivel de condición biológica, intereses, motivaciones y grado de autonomía personal de los distintos practicantes, en función de su género, edad y características personales.
- Describir y realizar el análisis diagnóstico del contexto de intervención recabando, procesando e integrando los distintos tipos de información obtenida para concretar los objetivos operativos de los programas y de las sesiones de actividades de Yoga a partir de la programación general de referencia.
- Establecer los procesos y periodicidad para la evaluación cualitativa y cuantitativa de los objetivos establecidos en los distintos programas de instrucción en Yoga.
- Elaborar programas de instrucción en Yoga para diferentes tipos de practicantes, definiendo y estableciendo estrategias metodológicas adaptadas a su tipología y a la complejidad de diversos tipos de actividades de Yoga para establecer la progresión de su aprendizaje.
- Aplicar procedimientos para la gestión de espacios, recursos y materiales para la realización de actividades de instrucción en Yoga, y de acuerdo a un protocolo, al plan de prevención de riesgos y a la normativa vigente, atendiendo a criterios de accesibilidad.
- Disponer las condiciones de distintas tipologías de salas de Yoga, de su área de trabajo y el material de apoyo correspondiente para la práctica de actividades de instrucción en Yoga, observando medidas de prevención de riesgos y atendiendo a criterios de accesibilidad.
- Diseñar sesiones de instrucción en Yoga conforme a la programación operativa de referencia, aplicando la metodología establecida en dicha programación adaptada a las características y necesidades de los practicantes y a los medios disponibles, explicitando las medidas de prevención de riesgos que impone la normativa vigente y comprobando que se respetan los criterios de accesibilidad establecidos.

## *para qué te prepara*

Este curso de Instrucción en Yoga le prepara especializarse y poder ejercer como instructor en Yoga aprendiendo además a analizar y definir los procesos de adaptación fisiológica del organismo a la actividad física en Yoga, a diseñar sesiones de instrucción en Yoga y a analizar y llevar a cabo el proceso de evaluación en sesiones de instrucción en Yoga y su desarrollo de la práctica.

## **salidas laborales**

Desarrolla su actividad profesional como autónomo o por cuenta ajena dentro del marco de un programa con actividades de Yoga, tanto en el ámbito público, organizaciones no gubernamentales, fundaciones, asociaciones, como en entidades de carácter privado, ya sean grandes, medianas o pequeñas empresas que ofrezcan servicios de ocio y tiempo libre, turismo y servicios relacionados con el mantenimiento y cuidado corporal y el desarrollo personal. Su actividad se desarrolla en ayuntamientos, asociaciones, gimnasios, comunidades de vecinos, centros penitenciarios, centros educativos e instalaciones afines, empresas turísticas, hoteles, balnearios, pudiendo colaborar en un equipo interdisciplinar. En el desarrollo de la actividad profesional se aplican los principios de accesibilidad universal de acuerdo con la legislación vigente.

## titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de INESEM vía correo postal, la Titulación Oficial que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/máster, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Instituto Europeo de Estudios Empresariales).



### INSTITUTO EUROPEO DE ESTUDIOS EMPRESARIALES

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación  
EXPIDE LA SIGUIENTE TITULACIÓN

#### NOMBRE DEL ALUMNO/A

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

#### Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación INESEM en la convocatoria de XXXX  
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX- XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en  
Granada, a (día) de (mes) de (año)

La dirección General

MARIA MORENO HIDALGO

Firma del alumno/a

Sello

NOMBRE DEL ALUMNO/A



## forma de bonificación

- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los seguros sociales que la empresa paga cada mes a la Seguridad Social.

## metodología

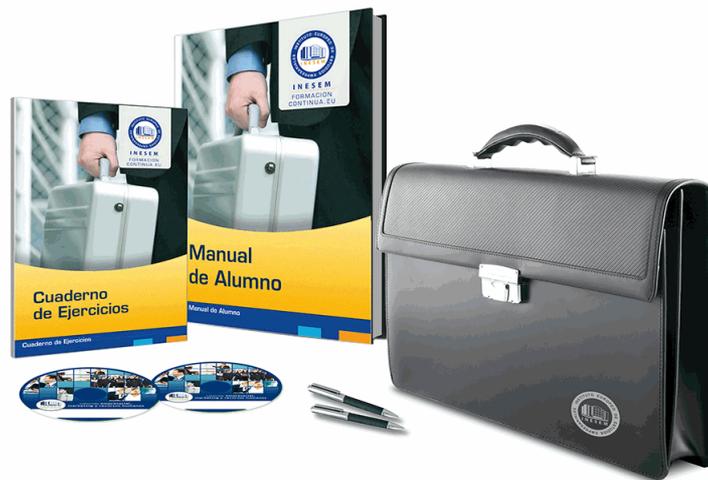
El alumno comienza su andadura en INESEM a través del Campus Virtual. Con nuestra metodología de aprendizaje online, el alumno debe avanzar a lo largo de las unidades didácticas del itinerario formativo, así como realizar las actividades y autoevaluaciones correspondientes. Al final del itinerario, el alumno se encontrará con el examen final, debiendo contestar correctamente un mínimo del 75% de las cuestiones planteadas para poder obtener el título.

Nuestro equipo docente y un tutor especializado harán un seguimiento exhaustivo, evaluando todos los progresos del alumno así como estableciendo una línea abierta para la resolución de consultas.

El alumno dispone de un espacio donde gestionar todos sus trámites administrativos, la Secretaría Virtual, y de un lugar de encuentro, Comunidad INESEM, donde fomentar su proceso de aprendizaje que enriquecerá su desarrollo profesional.

## materiales didácticos

- Manual teórico 'Instructor en Yoga'



## profesorado y servicio de tutorías

Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado “Guía del Alumno” entregado junto al resto de materiales de estudio.

Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional. Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta en un plazo máximo de 48 horas.

- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.

- **A través del Campus Virtual:** El alumno/a puede contactar y enviar sus consultas a través del mismo, pudiendo tener acceso a Secretaría, agilizando cualquier proceso administrativo así como



### *plazo de finalización*

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario formativo con una fecha de inicio y una fecha de fin.

### *campus virtual online*

especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de modalidad online, el campus virtual de inesem ofrece contenidos multimedia de alta calidad y ejercicios interactivos.

### *comunidad*

servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

### *revista digital*

el alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

### *secretaría*

Este sistema comunica al alumno directamente con nuestros asistentes, agilizando todo el proceso de matriculación, envío de documentación y solución de cualquier incidencia.

Además, a través de nuestro gestor documental, el alumno puede disponer de todos sus documentos, controlar las fechas de envío, finalización de sus acciones formativas y todo lo relacionado con la parte administrativa de sus cursos, teniendo la posibilidad de realizar un seguimiento personal de todos sus trámites con INESEM

**programa formativo****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

**UNIDAD DIDÁCTICA 4. ADAPTACIÓN FUNCIONAL-RESPUESTA SALUDABLE A LA PRÁCTICA DEL YOGA**

- 1.Los procesos adaptativos en las actividades de Yoga
- 2.Metabolismo energético
- 3.Adaptación cardio-vascular.
- 4.Adaptación del Sistema respiratorio.
- 5.Adaptación del Sistema nervioso y endocrino.
- 6.Adaptación del Sistema músculo-esquelético
- 7.Distensibilidad muscular: Límites- incremento adaptativo.
- 8.Fatiga y recuperación
- 9.Concepto de salud y su relación con el Yoga.
- 10.Efectos adaptativos específicos del Yoga sobre la salud y la calidad de vida.
- 11.Contraindicaciones absolutas o relativas de/en la práctica de actividades de Yoga
- 12.Higiene corporal y postural a través de las actividades de Yoga
- 13.Hábitos de vida saludables. Factores condicionantes del nivel de condición psicofísica saludable

**UNIDAD DIDÁCTICA 5. FACTORES DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ EN YOGA**

- 1.Condición Física - Capacidades Físicas
- 2.Condición Física en el ámbito de la salud - Componentes:
- 3.Capacidades coordinativas
- 4.Desarrollo de las capacidades físicas implicadas en Yoga

**UNIDAD DIDÁCTICA 6. GESTIÓN DE ESPACIOS Y RECURSOS MATERIALES EN ACTIVIDADES DE INSTRUCCIÓN EN YOGA**

- 1.Características de los espacios
- 2.Ámbitos de desarrollo de actividades de Yoga
- 3.Características del demandante de actividades de Yoga
- 4.Recursos materiales y de soporte en Yoga

- 5.Promoción y divulgación de las actividades de Yoga
- 6.Seguridad y prevención de riesgos en las instalaciones
- 7.Riesgos característicos de las instalaciones para actividades de Yoga
- 8.Protocolos de seguridad
- 9.Guía para la acción preventiva
- 10.Accesibilidad a instalaciones de Yoga y deportivas
- 11.Inventariado y mantenimiento del material.

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROGRAMACIÓN DE INSTRUCCIÓN EN YOGA**

- 1.Marco teórico: la programación en el ámbito del Yoga
- 2.Criterios de adaptación de las sesiones a las distintas necesidades y tipología los de practicantes: (embarazadas, escolar; adultos, mayores de 65 años, colectivos especiales, entre otros)
- 3.Criterios de aplicación metodológica y estrategias didácticas individualizadas y en grupo de instrucción de actividades de Yoga
- 4.Integración de las distintas variables
- 5.Criterios de programación
- 6.Elaboración de programas en ámbitos y contextos específicos
- 7.Estructura del programa
- 8.Estructura de la sesión de Yoga

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. ACTIVIDADES DE YOGA APLICADAS A LOS DIFERENTES NIVELES DE AUTONOMÍA PERSONAL**

- 1.Discapacidad: concepto, tipos y características.
- 2.Clasificaciones médico-deportivas y su transferencia al Yoga

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. 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 10. 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 11. 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 12. 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 practican

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 adaptación de las sesiones a las necesidades de los diferentes tipos de practicantes

### **UNIDAD DIDÁCTICA 13. 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 14. 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 discapacidad

6. Organismos y entidades locales, autonómicas, nacionales e internacionales relacionadas con las personas con discapacidad