



# INESEM

BUSINESS SCHOOL

## ***Curso de Introducción al Yoga: Conciencia y Creatividad***

**+ Información Gratis**

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

# Curso de Introducción al Yoga: Conciencia y Creatividad

**duración total:** 200 horas

**horas teleformación:** 100 horas

**precio:** 0 € \*

**modalidad:** Online

\* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

## descripción

El curso busca la conciencia del alumno en el aprendizaje de la actividad del yoga y su aplicación a la realidad. Para poder realizar con éxito el curso, se debe tomar conciencia de la importancia de la mente y el cuerpo en este tipo de actividades.



+ 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*

El objetivo de este curso es ayudar a modificar las actitudes mentales. Es decir, promover el cambio a través de la presentación y posterior experimentación de diferentes técnicas psicocorporales dinámicamente estructuradas para llegar a un estado global de equilibrio y armonía, siendo más fácil desde esta situación transmitir, comunicar y enseñar. La consecuencia inmediata es un estado anímico optimista y tranquilo, reducción drástica de tensiones físicas y emocionales, como el estrés y la ansiedad, y una mejora integral del estado de salud. Así se pretende que el alumno adquiera unas habilidades y conocimientos de yoga para que posteriormente pueda enseñar a otros esta disciplina.

## *para qué te prepara*

El curso te prepara para tomar conciencia de la importancia de cada uno de los elementos corporales para la consecución del bienestar físico y mental, así como para aprender y aplicar las técnicas de relajación y ejercicio durante una clase de yoga. El alumno recibe una preparación terapéutica, preventiva y mental.

## *salidas laborales*

Profesor de Yoga.

## 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 'Yoga: Conciencia y Creatividad'



## 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**

# **PARTE 1. TEORÍA. INTRODUCCIÓN AL YOGA. CONCIENCIA Y CREATIVIDAD**

## **UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA CONCIENCIA CORPORAL**

1. Definición de Yoga
2. Orígenes e historia del Yoga
3. Evolución
4. Yoga y salud
5. Tipos de Yoga
6. Asanas. Posturas corporales

## **UNIDAD DIDÁCTICA 2. LOS EJERCICIOS**

1. Los ejercicios y su práctica
2. La ciencia del Yoga Físico o Hatha Yoga
3. La concentración
4. Orientaciones prácticas para la toma de conciencia
5. Desarrollo de la sesión de Yoga Físico
6. Conciencia Corporal

## **UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA RESPIRACIÓN**

1. Introducción
2. Algunos aspectos básicos de la respiración
3. Respiración y acción recíproca corporal y psíquica
4. Respiración básica en posición sentada
5. La forma de la respiración
6. La respiración vibrante
7. Respiración de los costados
8. Respiración en la espalda
9. La respiración en las cuerdas vocales
10. La risa relajada
11. La respiración doble
12. La respiración pendular
13. La respiración completa
14. Resumen de ejercicios de respiración

## **UNIDAD DIDÁCTICA 4. PRANA Y RESPIRACIÓN**

1. El prana en hombre, los Nadís y el cuerpo energético
2. Prana y respiración

## **UNIDAD DIDÁCTICA 5. 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



## **UNIDAD DIDÁCTICA 6. LA VISUALIZACIÓN CREATIVA**

- 1.Introducción
- 2.Entrenamiento y práctica
- 3.El Yoga Nidra

## **UNIDAD DIDÁCTICA 7. 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 8. 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 9. EL MOVIMIENTO CORPORAL**

- 1.Introducción
- 2.Posturas corporales
- 3.Eliminar la ira
- 4.Cómo mejorar la postura
- 5.Respiración y relajación con movimientos corporales
- 6.Posturas y movimientos corporales para el dolor

## **UNIDAD DIDÁCTICA 10. EL AUTOMASAJE**

- 1.Introducción
- 2.Los pies
- 3.Las piernas
- 4.Abdomen y torso
- 5.Hombros, brazos y manos
- 6.Cabeza, cuello y cara
- 7.Brazos
- 8.Tórax
- 9.Lumbares, glúteos y piernas

## **UNIDAD DIDÁCTICA 11. GLOSARIO**

# **PARTE 2. 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 CompletaMasaje Abdominal
- 2.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**