



# INESEM

BUSINESS SCHOOL

## *Monitor de Yoga Infantil*

+ Información Gratis

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

# Monitor de Yoga Infantil

**duración total:** 300 horas

**horas teleformación:** 150 horas

**precio:** 0 € \*

**modalidad:** Online

\* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

## descripción

El presente curso de Monitor de Yoga Infantil adquiere su importancia, en el mundo de las actividades físicas y de bienestar, a través de la necesidad de conocer las diferentes técnicas y pautas a seguir por todo monitor de yoga infantil. Por ello, el objetivo principal de este curso de Monitor de Yoga Infantil será el desarrollo de dichas técnicas y pautas, así como la descripción de las acciones a seguir para lograr el desarrollo de las diferentes técnicas de relajación en la etapa infantil



+ 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*

- Conocer la anatomía y fisiología del cuerpo humano.
- Identificar los principales objetivos de las diferentes técnicas de relajación llevadas a cabo en la etapa infantil.
- Conocer la importancia del Yoga en la edad infantil, así como su importancia en el desarrollo.
- Saber estructurar una clase de yoga infantil.

## *para qué te prepara*

Con este curso de Monitor de Yoga Infantil el alumnado adquirirá una serie de conocimientos acerca del yoga, más concretamente en el área infantil, además de establecer las pautas necesarias para la planificación y ejecución de una clase o sesión de la misma.

## *salidas laborales*

Desarrolla su actividad profesional tanto por cuenta propia como integrado en empresas, públicas o privadas, dedicadas al desarrollo de actividades y fomento del bienestar y la salud.

## 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 'Monitor de Yoga Infantil'





## 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**

## **MÓDULO 1. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRUCTURA Y FUNCIONAMIENTO DEL CUERPO HUMANO**

- 1.El aparato locomotor
- 2.Los huesos
  - 1.- Clasificación de los huesos
  - 2.- Estructura del esqueleto humano
  - 3.- Finalidad de los huesos
- 3.Los músculos
  - 1.- Clasificación de los músculos
  - 2.- Acción de cada músculo
  - 3.- Estructura muscular
  - 4.- Conexión de los músculos con el sistema nervioso
  - 5.- Finalidad de los músculos
- 4.Las articulaciones
  - 1.- Estructura de la articulación
  - 2.- Clases de articulaciones
  - 3.- Modelos de articulaciones

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO**

- 1.Introducción a la fisioterapia
  - 1.- Mecánica del movimiento
- 2.Fundamentos anatómicos del movimiento
  - 1.- Planos, ejes y articulaciones
  - 2.- Fisiología del movimiento
  - 3.- Preparación y gasto de la energía

## **MÓDULO 2. INTRODUCCIÓN A LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN INFANTIL**

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

- 1.Concepto de respiración
- 2.Respiración consciente
  - 1.- Beneficios de la respiración consciente
- 3.Ejercicios respiratorios
  - 1.- Ejercicios de familiarización
  - 2.- Ejercicios de toma de conciencia
- 4.Juegos de respiración

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. RELAJACIÓN INFANTIL**

- 1.Ansiedad
- 2.Estrés
  - 1.- Los niños y el estrés
- 3.Relajación
  - 1.- Papel de la relajación en el ámbito educativo
- 4.Relajación con niños
  - 1.- Método de relajación
  - 2.- Posiciones de relajación
- 5.Relajación progresiva de Jacobson
- 6.Relajación pasiva

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA MEDITACIÓN Y EL CHIKUNG INFANTIL**

- 1.La meditación



- 1.- Técnica para enseñar a meditar a los niños
- 2.- Efectos de las técnicas de meditación
2. ¿Qué es el Chikung?
  - 1.- Beneficios del Chikung
3. La energía de nuestro cuerpo
4. Pautas para una sesión de chikung infantil

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. RELAJACIÓN A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO**

1. Concepto de calidad del movimiento
2. Musicoterapia
  - 1.- La función auditiva en musicoterapia
  - 2.- Beneficios de la musicoterapia
  - 3.- Estrategias en musicoterapia
3. Danzaterapia
  - 1.- Características básicas de la danzaterapia
  - 2.- La técnica básica de la danzaterapia
4. El juego simbólico

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. EL MASAJE INFANTIL Y EL REIKI**

1. ¿Qué es el masaje infantil?
  - 1.- Origen del masaje infantil
2. Beneficios del masaje infantil
3. El poder del tacto: el masaje a niños más mayores
4. Introducción al Reiki
  - 1.- ¿Qué es el reiki?

### **MÓDULO 3. EL YOGA EN LA INFANCIA**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. ORÍGENES Y EVOLUCIÓN DEL YOGA**

1. Orígenes e historia del yoga
  - 1.- Civilización del Valle del Indo
  - 2.- Período védico
  - 3.- Período épico y puránico
  - 4.- Período medieval
  - 5.- Período Moderno contemporáneo
2. Escuelas filosóficas
  - 1.- Vedanta
  - 2.- Yoga
  - 3.- Samkhya
  - 4.- Mimansa
  - 5.- Vaishesika
  - 6.- Nyaya
3. Sendas del Yoga clásico
  - 1.- Karma Yoga
  - 2.- Raja Yoga
  - 3.- Bhakti Yoga
  - 4.- Jnana Yoga
4. Senderos del Yoga
  - 1.- Dhyana Yoga
  - 2.- Hatha Yoga
  - 3.- Japa Yoga
  - 4.- Kundalini Yoga
  - 5.- Laya Yoga

6.- Mantra Yoga

7.- Tantra Yoga, entre otros

5.El Yoga en occidente

1.- Introducción, desarrollo y adaptaciones

2.- Interpretación occidental de las escuelas filosóficas de la India

6.UNIDA DIDÁCTICA 9. EL YOGA EN LA INFANCIA

7.Conceptos básicos

8.El yoga y los niños

1.- Objetivos del yoga en la infancia

9.Yoga para niños discapacitados

10.Las clases de yoga

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. PROCEDIMIENTOS Y POSTURAS DEL YOGA INFANTIL**

1.Procedimientos del Yoga

2.Las asanas del yoga infantil

3.Estructura de una sesión de yoga

1.- Saludo

2.- Relajación inicial

3.- Calentamiento

4.- Saludo al sol

5.- Fase de relajación

6.- Serie de asanas

7.- Meditación o círculo final

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 11. GESTIÓN DE ESPACIOS Y RECURSOS MATERIALES EN ACTIVIDADES DE INSTRUCCIÓN DE YOGA**

1.Características de los espacios específicos de Yoga

1.- Espacios alternativos y adaptados

2.Ámbitos de desarrollo de actividades de Yoga

3.Recursos materiales y de soporte en Yoga

1.- Material tradicional

2.- Colchonetas

3.- Mantas

4.- Cintas

5.- Bloques

6.- Cojines

7.- Equipo musical

8.- Otros materiales adaptados

4.Medidas generales de prevención de riesgos laborales en las instalaciones y normativa aplicable

1.- Accesibilidad a las instalaciones de Yoga

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRIMEROS AUXILIOS**

1.Introducción a los primeros auxilios

1.- Principios básicos de actuación en primeros auxilios

2.- La respiración

3.- El pulso

2.Actuaciones en primeros auxilios

1.- Ahogamiento

2.- Las pérdidas de consciencia

3.- Las crisis cardíacas

4.- Hemorragias

5.- Las heridas

6.- Las fracturas y luxaciones

7.- Las quemaduras

3.Normas generales para la realización de vendajes

4.RCP básica

1.- RCP en niños y lactantes