







Dominio de las Técnicas
(Orn



INESEM

SINISS SCHOOL

***as Específicas de Yoga
(online)***

+ Información Gratis

**titulación de formación continua bonificada
empre**

Dominio de las Técnicas ***(Or***

duración total: 180 horas

horas telefo

precio: 0 € *

modalidad: Online

* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

+ Información Gratis

descripción

El yoga se considera, sin duda, una de las mejores disciplinas mucho más que un ejercicio físico, pues también involucra el bienestar mental. Aunque bien parece estar de moda en estos últimos años es una práctica que se originó en la India, hace unos 5.000 mil años. Por tanto, con esos conocimientos necesarios para ejecutar las técnicas esp

+ Información Gratis



+ Información Gratis

www.formacioncontinua.eu

información y



a quién va dirigido

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo q
conocimientos técnicos en este área.

+ Información Gratis

objetivos

- Aplicar los principios filosóficos y de la ética del Yoga, ejecuciones prácticas.
- Relacionar los beneficios físicos, mentales y emociona con la correcta utilización del prana durante la ejecución
- Dominar técnicas de pranayamas, shatkarmasa o kriyas siguiendo los principios filosóficos y éticos de la tradición
- Dominar técnicas de pratyahara, dharana y dhyana, y : de la tradición del Yoga.

+ Información Gratis

para qué te prepara

La presente formación se ajusta al itinerario formativo de las técnicas específicas de Yoga, certificando el haber s Competencia en él incluidas, y va dirigido a la acreditaci adquiridas a través de la experiencia laboral y de la form la obtención del correspondiente Certificado de Profesio convocatorias que vayan publicando las distintas Comui Ministerio de Trabajo (Real Decreto 1224/2009 de recor profesionales adquiridas por experiencia laboral).

salidas laborales

+ Información Gratis

Desarrolla su actividad profesional como autónomo o por libre o en un programa con actividades de Yoga, tanto en el ámbito público como en fundaciones, asociaciones, como en entidades de carácter social, pequeñas empresas que ofrezcan servicios de ocio y tiempo libre, con el mantenimiento y cuidado corporal y el desarrollo personal en ayuntamientos, asociaciones, gimnasios, comunidades de vecinos, centros educativos e instalaciones afines, empresas turísticas, etc. Trabaja con un equipo interdisciplinar. En el desarrollo de la actividad se garantiza la accesibilidad universal de acuerdo con la legislación vigente.

+ Información Gratis

titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte Oficial que acredita el haber superado con éxito todas la el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/máster, la du alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que e firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de l recibida (Instituto Europeo de Estudios Empresariales).

+ Información Gratis



INSTITUTO EUROPEO DE EST

como centro de Formación acreditado para la im
EXPIDE LA SIGUIENTE

NOMBRE DEL A

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los

Nombre de la Acc

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formac
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con

Con una calificación de €

Y para que conste expido la pre
Granada, a (día) de (m

La dirección General

MARIA MORENO HIDALGO

Sell



forma de bonificación

+ Información Gratis

www.formacioncontinua.eu

información y

ESTUDIOS EMPRESARIALES

participación a nivel nacional de formación
TITULACIÓN

ALUMNO/A

estudios correspondientes de

Formación Formativa

ión INESEM en la convocatoria de XXXX
número de expediente XXXX- XXXX-XXXX-XXXXXX

SOBRESALIENTE

esente TITULACIÓN en
es) de (año)

Firma del alumno/a

NOMBRE DEL ALUMNO/A



- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los s
mes a la Seguridad Social.

+ Información Gratis

metodología

El alumno comienza su andadura en INESEM a través de una metodología de aprendizaje online, el alumno debe avanzar por un itinerario formativo, así como realizar las actividades y actividades del itinerario, el alumno se encontrará con el examen final con un mínimo del 75% de las cuestiones planteadas para poder pasar.

Nuestro equipo docente y un tutor especializado harán seguimiento de todos los progresos del alumno así como estableciendo consultas.

El alumno dispone de un espacio donde gestionar toda su formación en la Secretaría Virtual, y de un lugar de encuentro, Comunidad de Aprendizaje que enriquecerá su desarrollo profesional.

+ Información Gratis

materiales didácticos

- Manual teórico 'UF1916 Principios Fundamentales Ét
- Manual teórico 'UF1918 Relajación y Meditación en Y
- Manual teórico 'UF1917 Asana y Pranayama – Secue

+ Información Gratis



+ Información Gratis

www.formacioncontinua.eu

información y



profesorado y servicio de tutorías

+ Información Gratis

Nuestro equipo docente estará a su disposición para de contenido que pueda necesitar relacionado con el cu nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email un documento denominado “Guía del Alumno” entregad Contamos con una extensa plantilla de profesores espe con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y form como solicitar información complementaria, fuentes bibli Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y co respuesta en un plazo máximo de 48 horas.

- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías tel hablar directamente con su tutor.

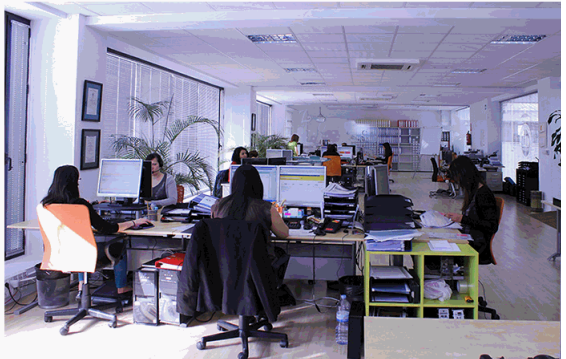
- **A través del Campus Virtual:** El alumno/a puede c del mismo, pudiendo tener acceso a Secretaría, agilizan

+ Información Gratis

+ Información Gratis

www.formacioncontinua.eu

información y



+ Información Gratis

Específicas de Yoga (Online)



y matrículas: 958 050 240

fax: 958 050 245

plazo de finalización

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo par
misma duración del curso. Existe por tanto un calendario
de fin.

campus virtual online

especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cu
de inesem ofrece contenidos multimedia de alta calidad

+ Información Gratis

Después de la finalización del curso, que dependerá de la modalidad formativa con una fecha de inicio y una fecha

En los cursos de modalidad online, el campus virtual incluye videos y ejercicios interactivos.

comunidad

servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y pron para aprender idiomas...

revista digital

el alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, p artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de opo administración, ferias sobre formación, etc.

secretaría

+ Información Gratis

Este sistema comunica al alumno directamente con nue de matriculación, envío de documentación y solución de

Además, a través de nuestro gestor documental, el alum sus documentos, controlar las fechas de envío, finalizac lo relacionado con la parte administrativa de sus cursos, seguimiento personal de todos sus trámites con INESEM

programa formativo

MÓDULO 1. DOMINIO DE LAS TÉCNIC

UNIDAD FORMATIVA 1. PRINCIPIOS FUNDAME

YOGA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PRINCIPIOS ÉTICOS Y FILOSÓ

+ Información Gratis

- 1.Orígenes del Yoga
- 2.Escuelas filosóficas (Darshanas)
- 3.Sendas del Yoga clásico
- 4.Senderos del Yoga
- 5.El Yoga en occidente
- 6.Textos clásicos
- 7.Maestros contemporáneos orientales
- 8.Ética o Aspectos éticos del Astanga Yoga
- 9.Mitología hindú aplicada al Yoga

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTRUCTURA DEL SER HUMANO

- 1.Orígenes de la medicina tradicional hindú
- 2.Estructura anatómica y fisiológica según la concepción hindú
- 3.Estructura bioenergética del ser humano según la concepción hindú
- 4.Concepto y utilización de la energía según la mística hindú
- 5.Concepto de Prana
- 6.Envolturas del Atman.

UNIDAD FORMATIVA 2. ASANA Y PRANAYAMA (YOGA FÍSICO Y RESPIRATORIO)

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ASANA.

- 1.Ejecución técnica de asanas- Principios básicos de ejecución

+ Información Gratis

2. Estiramientos, progresiones y ejercicios dinámicos
3. Estructura y clasificación de los asanas - Grupos de
4. Etapas en la ejecución del asana
5. Benéficos y contraindicaciones
6. Contraposturas
7. Observación de modificaciones físicas, emociones y
8. Concentración (después de la práctica): vivencias y

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PRANAYAMA.

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

UNIDAD DIDÁCTICA 3. INTEGRACIÓN DE ASANAS Y

1. Asana y respiración.
2. Asanas para la relajación.
3. Secuencias de un asana

+ Información Gratis

4.Sincronía chakras - asana - pranayama - bandha: ci

UNIDAD FORMATIVA 3. RELAJACIÓN Y MEDITA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. RELAJACIÓN EN YOGA.

- 1.Requisitos básicos
- 2.Fases de la relajación
- 3.Técnicas orientales de relajación
- 4.Efectos derivados de la relajación
- 5.Experiencia vivencial de la relajación.
- 6.Benéficos y contraindicaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TÉCNICAS DE OBSERVACIÓN

- 1.Mantras
- 2.Pratyahara
- 3.Dhyana
- 4.Técnicas orientales de meditación
- 5.Beneficios y contraindicaciones.
- 6.Efectos de práctica de técnicas de observación, con

+ Información Gratis

+ Información Gratis

www.formacioncontinua.eu

información y