







IN
—
BU

Monitor de



INESEM

SINESS SCHOOL

Yoga (Online)

+ Información Gratis

**titulación de formación continua bonificada
empresarial**

Monitor de

duración total: 300 horas

horas telefo

precio: 0 € *

modalidad: Online

* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

+ Información Gratis

descripción

El curso busca que el alumno conozca las diferentes técnicas y estrategias para la enseñanza e instrucción a otros alumnos, así como la conciencia del alumno en el aprendizaje de la actividad y el poder realizar con éxito el curso, se debe tomar conciencia del cuerpo en este tipo de actividades.

+ Información Gratis



+ Información Gratis



a quién va dirigido

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

+ Información Gratis

objetivos

El objetivo de este curso es aprender a desarrollar las d de Yoga para intentar ayudar a modificar las actitudes r través de la presentación y posterior experimentación de dinámicamente estructuradas para llegar a un estado gl fácil desde esta situación transmitir, comunicar y enseñe anímico optimista y tranquilo, reducción drástica de tens y la ansiedad, y una mejora integral del estado de salud unas habilidades y conocimientos de yoga para que pos disciplina.

+ Información Gratis

para qué te prepara

El curso te prepara para poder instruir y enseñar las diferentes posturas de yoga, así como la importancia de cada uno de los elementos del yoga para el bienestar físico y mental, así como para aprender y aplicar los principios del yoga durante una clase de yoga. El alumno recibe una preparación teórica y práctica.

salidas laborales

Monitor de Yoga.

+ Información Gratis

titulación

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

Esta titulación incluirá el nombre del curso/máster, la duración del curso, el nombre del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno ha superado, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de los centros de origen y destino de la titulación 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

Sello



forma de bonificación

+ Información Gratis

ESTUDIOS EMPRESARIALES

participación a nivel nacional de formación
TITULACIÓN

ALUMNO/A

estudios correspondientes de

Formación Formativa

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

SOBRESALIENTE

en la TITULACIÓN en
año de (año)



Firma del alumno/a

NOMBRE DEL ALUMNO/A



- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los meses 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 seguir 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 acceder al título.

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 'Monitor de Yoga. Vol I'
- Manual teórico 'Monitor de Yoga. Vol 2'

+ 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:

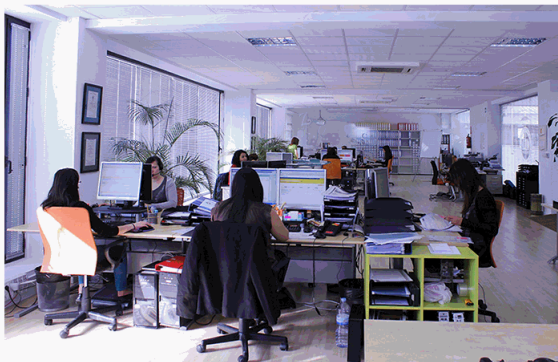
- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y co respuesta en un plazo máximo de 48 horas.

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

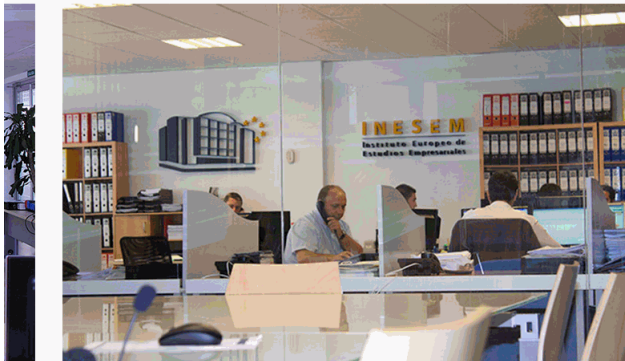
- **A través del Campus Virtual:** El alumno/a puede c del mismo, pudiendo tener acceso a Secretaría, agilizan

+ Información Gratis

+ Información Gratis



+ Información Gratis



plazo de finalización

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización de cada módulo de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario de fin.

campus virtual online

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

+ Información Gratis



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 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

PARTE 1. MONITOR DE YOGA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA CONCIENCIA CORPORAL

1. Definición de Yoga
2. Orígenes e historia del Yoga

+ Información Gratis

- 3.Evolución
- 4.Tipos de Yoga
- 5.Introducción a los caminos del yoga
- 6.Yoga y salud

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FISIOLÓGÍA ENERGÉTICA: K

- 1.Las cinco envolturas
- 2.Los chakras
- 3.Los nadis

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA RESPIRACIÓN

- 1.Pranayama (técnicas respiratorias)
- 2.Naturaleza de la respiración
- 3.Respiración oceánica (Ujjai Pranayama)
- 4.Respiración en tres partes o respiración completa
- 5.Respiración de fuego (Kapalabhati)
- 6.Respiración de fuelle (Bhastrika)
- 7.Respiración Alterna (Anuloma Viloma o Nadi Sodhai)
- 8.Suspensión de la respiración

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LA RELAJACIÓN

- 1.Introducción
- 2.Entrenamiento

+ Información Gratis

- 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
- 11.Preguntas de Autoevaluación

UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA VISUALIZACIÓN CREATIVA

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

UNIDAD DIDÁCTICA 6. 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

+ Información Gratis

UNIDAD DIDÁCTICA 7. 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 8. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA HUI

- 1.Sistema Músculo Esquelético
- 2.Introducción a la biomecánica del movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 9. GESTIÓN DE ESPACIOS Y REI EN YOGA

- 1.Introducción
- 2.Gestión de espacios y tiempo en las actividades de
- 3.Beneficios del yoga para el cuerpo
- 4.Materiales necesarios para la práctica del Yoga
- 5.Centros de yoga

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PROGRAMACIÓN Y METODOC

- 1.Introducción
- 2.La estructura de la sesión de yoga

+ Información Gratis

3. La figura del monitor en una clase de yoga
4. Adaptación de las sesiones a las necesidades y tipo

PARTE 2. MONITOR DE YOGA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS

1. Introducción
2. Tadasana
3. Vrksasana
4. Utthita Trikonasana
5. Utthita Parsvakonasana
6. Virabhadrasana I
7. Virabhadrasana II
8. Virabhadrasana III
9. Ardha Chandrasana
10. Parivrtta Trikonasana
11. Parivrtta Parsvakonasana
12. Parsvottanasana
13. Prasarita Padottanasana I
14. Prasarita Padottanasana II
15. Padangusthasana

+ Información Gratis

16. Padahastasana
17. Uttanasana
18. Adho Muka Svanasana

UNIDAD DIDÁCTICA 2. APLICACIÓN DE TÉCNICAS A

1. Introducción
2. Dandasana
3. Virasana
4. Supta Virasana
5. Badha Konasana
6. Supta Baddha Konasana (con soportes)

UNIDAD DIDÁCTICA 3. APLICACIÓN DE TÉCNICAS A

1. Introducción
2. Salabhasana
3. Makarasana
4. Bhujangasana I
5. Urdhva Mukha Svanasana
6. Ustrasana
7. Dhanurasana
8. Urdhva Dhanurasana
9. Setu Bandha Sarvangasana

+ Información Gratis

10.Eka Pada Setu Bandha Sarvangasana

UNIDAD DIDÁCTICA 4. APLICACIÓN DE TÉCNICAS A

1.Introducción

2.Janu Sirsasana

3.Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana

4.Paschimottanasana

UNIDAD DIDÁCTICA 5. APLICACIÓN DE TÉCNICAS A

1.Introducción

2.Salamba Sirsasana

3.Salamba Sirsasana II

4.Salamba Sirsasana III

5.Salamba Sarvangasana

6.Salamba Sarvangasana II

7.Niralamba Sarvangasana I

8.Niralamba Sarvangasana II

9.Eka Pada Sarvangasana

10.Parsvaika Pada Sarvangasana

11.Halasana

12.Parsva Halasana

13.Karnapidasana

+ Información Gratis

14. Supta Konasana
15. Setu Bandha Sarvangasana
16. Pincha Mayurasana

UNIDAD DIDÁCTICA 6. APLICACIÓN DE TÉCNICAS A

1. Introducción
2. Ardha Matsyendrasana
3. Vakrasana
4. Bharadvajasana

UNIDAD DIDÁCTICA 7. APLICACIÓN DE TÉCNICAS A

1. Introducción
2. Asanas de equilibrio sobre los pies
3. Asanas de equilibrio sobre las manos

UNIDAD DIDÁCTICA 8. APLICACIÓN DE TÉCNICAS A

1. Introducción
2. Savasana
3. Balasana
4. Advasana
5. Apanasana

PARTE 3. VIDEOS PRÁCTI

+ Información Gratis

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INICIACIÓN AL YOGA

- 1.Iniciación al Yoga
- 2.Consejos importantes
- 3.La Respiración

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CALENTAMIENTO. MOVILIDAD**UNIDAD DIDÁCTICA 3. POSTURAS (ASANAS)**

- 1.Respiración Completa
- 2.Masaje Abdominal
- 3.Double Leg Stretch

UNIDAD DIDÁCTICA 4. UTILIZACIÓN DE ACCESORIO

- 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 COLCITA**UNIDAD DIDÁCTICA 7. RELAJACIÓN Y RECUPERACIÓN**

+ Información Gratis

+ Información Gratis