



PROGRAMA FORMATIVO

Curso de Monitor de Yoga (CARNÉ FEDERADO)

Curso de Monitor de Yoga (CARNÉ FEDERADO)

Duración: 300 horas

Precio: 260 € *

Modalidad: Online

* Materiales didácticos, titulación y gastos de envío incluidos.



Titulación Expedida por
EUROINNOVA BUSINESS
SCHOOL y Avalada por la
Escuela Superior de
Cualificaciones Profesionales

Descripción

El curso busca que el alumno conozca las diferentes técnicas de aplicación del yoga y diferentes cuestiones para la enseñanza e instrucción a otros alumnos. También se tendrá en cuenta 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.

Los cursos de meditación y yoga de nuestra escuela te capacitan para trabajar como instructor profesional, poniendo tus conocimientos a disposición de todo tipo de personas, de forma que podrás dar clases desde los más pequeños hasta personas de la tercera, embarazadas, etc. Además, gracias a nuestras becas y descuentos el precio no será un problema que se interponga en el desarrollo de tu carrera profesional.

Si eres profesional en activo y trabajas por cuenta ajena, contacta con nuestra escuela e infórmate sobre los cursos gratis para trabajadores bonificados a través del crédito formativo. Gracias a estos, podrás compeltar tus conocimientos y especializarte en meditación, instructor de clases para embarazadas, coaching deportivo con yoga, etc. La Federación Española de Fitness acredita únicamente los contenidos referidos a la actividad física, cualquier mención a aspectos técnicos- tácticos queda fuera de sus competencias y de la acreditación.

A quién va dirigido

Profesionales dedicados a impartir clases y cursos de yoga, para ampliar y perfeccionar conocimientos, así como a cualquier persona que desee iniciarse en este mundo para mejorar sus condiciones físicas y aprender las posturas básicas, técnicas de relajación, movimientos corporales y demás contenidos básicos del Yoga.

Por su parte, los cursos gratis disponibles en nuestra escuela se dirigen a quienes ya desempeñan su labor profesional como profesor o instructor dando clases por cuenta ajena, y están buscando la oportunidad de actualizar sus conocimientos sin tener que pagar ningún precio. Contacta con nosotros para recibir más información sobre los cursos bonificados para trabajadores en activo.

Objetivos

El objetivo de este curso es aprender a desarrollar las diferentes técnicas para poder impartir clases de Yoga para intentar 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. En definitiva, con estos cursos homologados podrás desarrollar una carrera profesional trabajando como profesor o instructor, dando clases de meditación y yoga, ya sea por cuenta ajena o creando tu propia escuela.

Para que te prepara

Curso de Monitor de Yoga (CARNÉ FEDERADO)

El curso te prepara para poder instruir y enseñar las diferentes técnicas del yoga; además de 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.

Contacta con nuestra escuela y comienza cuanto antes a desarrollar tus conocimientos. En menos tiempo de lo que piensas podrás empezar a trabajar como profesor, dando clases a diferentes tipos de personas, teniendo siempre presentes sus características y necesidades.

Además, junto a la titulación profesional de instructor, recibirás una acreditación de la Federación Española de Fitness, con la que reforzar tu CV.

Salidas laborales

Gracia a estos cursos de Monitor de Yoga podrás desempeñarte a nivel profesional como instructor o profesor, dando clases de meditación y yoga a todo tipo de personas, adaptando la sesión a las necesidades, conocimientos y objetivos de cada uno.

Titulación

Titulación Profesional Expedida por EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION y Acreditada por la FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FITNESS (FEF) a la que va a poder acceder como Federado recibiendo el correspondiente Carnet Profesional en Instructor de Yoga, además una vez finalizada la formación, el alumno pasará a formar parte del Registro Español de Profesionales del Ejercicio (ESREPs) que recoge a los profesionales del ejercicio, estableciendo un ESTÁNDAR DE CALIDAD y un REGISTRO PROFESIONAL para garantizar un asesoramiento seguro y efectivo de los clientes usuarios de instalaciones fitness por PROFESIONALES CUALIFICADOS. La Federación Española de Fitness acredita únicamente los contenidos referidos a la actividad física, cualquier mención a aspectos técnicos- tácticos queda fuera de sus competencias y de la acreditación.



EUROINNOVA FORMACION

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación
EXPIDE EL PRESENTE TÍTULO PROPIO

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 EUROINNOVA en la convocatoria de 2014
Y para que surtan los efectos pertinentes queda registrado con Número de Expediente XXXX/XXXX-XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en
Granada, a 23 de Abril de 2014

La dirección General

El/La interesado/a

Sello



INTERNATIONAL COMMISSION ON DISTANCE EDUCATION
Con Estatuto Consultivo, Categoría Especial del Consejo Económico y Social de la UNESCO (Plan. Resolución 604E)

Forma de pago

Tarjeta de Crédito / PayPal

Eligiendo esta opción de pago, podrá abonar el importe correspondiente, cómodamente en este mismo instante, a través de nuestra pasarela de pago segura concertada con Paypal

Transferencia Bancaria

Eligiendo esta opción de pago, deberá abonar el importe correspondiente mediante una transferencia bancaria.

No será aceptado el ingreso de cheques o similares en ninguna de nuestras cuentas bancarias.

Contrareembolso

Podrá pagar sus compras directamente al transportista cuando reciba el pedido en su casa. Eligiendo esta opción de pago, recibirá mediante mensajería postal, en la dirección facilitada en el formulario, el material del curso, abonando el importe correspondiente a la recepción.

Metodología

Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios. Además recibirá los materiales didácticos que incluye el curso para poder consultarlos en cualquier momento y conservarlos una vez finalizado el mismo. La metodología a seguir es ir avanzando a lo largo del itinerario de aprendizaje online, que cuenta con una serie de temas y ejercicios. Para su evaluación, el alumno/a deberá completar todos los ejercicios propuestos en el curso. La titulación será remitida al alumno/a por correo una vez se haya comprobado que ha completado el itinerario de aprendizaje satisfactoriamente.

Materiales didácticos

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



Profesorado y servicio de tutorías

"RedEduca" está formado por un equipo multidisciplinar de profesionales especialistas en incorporar las Nuevas Tecnologías al ámbito educativo.

Nuestro principal objetivo es conseguir una formación didáctico-pedagógica innovadora y de calidad. Por ello, ponemos al alcance de nuestro alumnado una serie de herramientas y recursos que les permitirán potenciar su aprendizaje a lo largo del curso.

Además, a lo largo del curso, nuestro alumnado cuenta con un equipo de tutores expertos en las distintas especialidades ofertadas, con una amplia experiencia en el mundo de la enseñanza que resolverán todas tus dudas y consultas y con un equipo de soporte técnico que le ayudarán con



Bolsa de empleo y Prácticas

El alumnos tendrá posibilidad de incluir su currículum en nuestra Bolsa de Empleo y Prácticas, participando así en los distintos procesos de selección y empleo gestionados por empresas y organismos públicos colaboradores en territorio nacional y abrir su abanico de posibilidades en el mundo laboral.

Plazo de Finalización

El alumnado cuenta con un periodo máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo del curso elegido:

- **Master a distancia y online:** El plazo de finalización será de 12 meses a contar desde la fecha de recepción de las materiales del curso.

- **Curso a distancia y online:** El plazo de finalización será de 6 meses a contar desde la fecha de recepción de los materiales del curso.

En ambos casos, si una vez cumplido el plazo no se han cumplido los objetivos mínimos exigidos (entrega de ejercicios y evaluaciones correspondientes), el alumno podrá solicitar una prórroga con causa justificada de 3 meses

Red Social Educativa

La Red Social Educativa es un lugar de encuentro para docentes y opositores donde poder compartir conocimiento. Aquí encontrarás todas las novedades del mundo de la educación que puedan ser de tu interés, así como noticias relacionadas con oposiciones. Es un espacio abierto donde podrás escribir y participar en todas las noticias y foros.

Te invitamos a registrarte y a comenzar a participar en esta red de profesionales de la educación.

Visítanos en: www.redsocial.rededuca.net



Campus Virtual

Es el aula virtual donde encontrarás todos los contenidos de los cursos, cuidadosamente revisados y actualizados por nuestro equipo de profesores y especialistas.

El campus virtual se convierte en el principal escenario de aprendizaje y es aquí donde el alumnado podrá acceder a los contenidos del curso con tan sólo un clic.

Este nuevo sistema de aprendizaje online puede facilitar el trabajo del alumnado y del equipo docente en varios sentidos:

La presentación online de la acción formativa hace posible incluir contenidos en muy diversos



Curso de Monitor de Yoga (CARNÉ FEDERADO)

Asimismo, el alumnado puede descargarse en pdf el temario de su curso conforme vaya avanzando en los contenidos para que pueda tenerlos guardados.

Además, el campus virtual permite establecer contacto directo con el tutor o tutora a través del sistema de comunicación por correo electrónico que también permitirá intercambiar archivos entre las partes.

El entorno virtual simplifica y agiliza la evaluación y seguimiento del alumnado, tanto para el propio alumno o alumna como para el equipo docente. Por un lado, el alumnado podrá observar su avance a lo largo del itinerario formativo y recibirá retroalimentación inmediata sobre sus resultados en las pruebas de evaluación. En segundo lugar, el equipo docente verá simplificado su trabajo, puesto que todos los datos acerca de la actividad del alumnado en la plataforma, así como los resultados de las pruebas quedan registrados de manera automática, evitando así la labor de corrección manual y permitiendo al profesor o profesora tener una visión del progreso de sus alumnos/as con tan sólo un clic.

Puede acceder a nuestro Campus Virtual a través de: <https://campusrededuca.euoinnova.edu.es>

Programa formativo

PARTE 1. MONITOR DE YOGA VOLUMEN I

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA CONCIENCIA CORPORAL

- - Definición de Yoga
- - Orígenes e historia del Yoga
- - Evolución
- - Tipos de Yoga
- - Introducción a los caminos del yoga
- - Yoga y salud

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FISIOLÓGÍA ENERGÉTICA: KOSHAS, CHAKRAS, NADIS

- - Las cinco envolturas
- - Los chakras
- - Los nadis

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA RESPIRACIÓN

- - Pranayama (técnicas respiratorias)
- - Naturaleza de la respiración
- - Respiración oceánica (Ujjai Pranayama)
- - Respiración en tres partes o respiración completa
- - Respiración de fuego (Kapalabhati)
- - Respiración de fuelle (Bhastrika)
- - Respiración Alterna (Anuloma Viloma o Nadi Sodhana)
- - Suspensión de la respiración

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LA RELAJACIÓN

- - Introducción
- - Entrenamiento
- - Prácticas de relajación
- - Proximidad entre meditación y relajación
- - La imaginación en relajación
- - Relajación y conciencia

Curso de Monitor de Yoga (CARNÉ FEDERADO)

- - La relajación práctica
- - Relajación en posición sentada y vertical
- - Ejercicios de estiramiento y giros en posición sentada
- - Ejercicios de pie
- - Preguntas de Autoevaluación

UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA VISUALIZACIÓN CREATIVA

- - Introducción
- - Entrenamiento y práctica
- - El Yoga Nidra

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LA MEDITACIÓN

- - Introducción
- - La historia de la meditación
- - Técnicas para meditar
- - Tipos de meditación
- - Beneficios de la meditación
- - Posturas para sentarse

UNIDAD DIDÁCTICA 7. EL KRIYA YOGA Y EL GESTO

- - Introducción
- - Las técnicas más importantes del Kriya Yoga
- - Los mudras
- - Significado de los Mudras
- - Los ocho gestos de la pureza
- - Bhandas o cerraduras básicas del cuerpo

UNIDAD DIDÁCTICA 8. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA HUMANA. BIOMECÁNICA DEL MOVIMIENTO

- - Sistema Músculo Esquelético
- - Introducción a la biomecánica del movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 9. GESTIÓN DE ESPACIOS Y RECURSOS MATERIALES EN ACTIVIDADES DE INSTRUCCIÓN EN YOGA

- - Introducción
- - Gestión de espacios y tiempo en las actividades de yoga

Curso de Monitor de Yoga (CARNÉ FEDERADO)

- - Beneficios del yoga para el cuerpo
- - Materiales necesarios para la práctica del Yoga
- - Centros de yoga

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PROGRAMACIÓN Y METODOLOGÍA EN LAS SESIONES DE

- - Introducción
- - La estructura de la sesión de yoga
- - La figura del monitor en una clase de yoga
- - Adaptación de las sesiones a las necesidades y tipología de los practicantes

PARTE 2. MONITOR DE YOGA VOLUMEN II

UNIDAD DIDÁCTICA 1. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE PIE

- - Introducción
- - Tadasana
- - Vrksasana
- - Utthita Trikonasana
- - Utthita Parsvakonasana
- - Virabhadrasana I
- - Virabhadrasana II
- - Virabhadrasana III
- - Ardha Chandrasana
- - Parivrtta Trikonasana
- - Parivrtta Parsvakonasana
- - Parsvottanasana
- - Prasarita Padottanasana I
- - Prasarita Padottanasana II
- - Padangusthasana
- - Padahasthasana
- - Uttanasana
- - Adho Muka Svanasana

UNIDAD DIDÁCTICA 2. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS SENTADAS

- - Introducción
- - Dandasana

Curso de Monitor de Yoga (CARNÉ FEDERADO)

- - Virasana
- - Supta Virasana
- - Badha Konasana
- - Supta Baddha Konasana (con soportes)

UNIDAD DIDÁCTICA 3. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE EXTENSIÓN

- - Introducción
- - Salabhasana
- - Makarasana
- - Bhujangasana I
- - Urdhva Mukha Svanasana
- - Ustrasana
- - Dhanurasana
- - Urdhva Dhanurasana
- - Setu Bandha Sarvangasana
- - Eka Pada Setu Bandha Sarvangasana

UNIDAD DIDÁCTICA 4. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE FLEXIÓN

- - Introducción
- - Janu Sirsasana
- - Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana
- - Paschimottanasana

UNIDAD DIDÁCTICA 5. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS INVERTIDAS

- - Introducción
- - Salamba Sirsasana
- - Salamba Sirsasana II
- - Salamba Sirsasana III
- - Salamba Sarvangasana
- - Salamba Sarvangasana II
- - Niralamba Sarvangasana I
- - Niralamba Sarvangasana II
- - Eka Pada Sarvangasana
- - Parsvaika Pada Sarvangasana

Curso de Monitor de Yoga (CARNÉ FEDERADO)

- - Halasana
- - Parsva Halasana
- - Karnapidasana
- - Supta Konasana
- - Setu Bandha Sarvangasana
- - Pincha Mayurasana

UNIDAD DIDÁCTICA 6. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE TORSIÓN

- - Introducción
- - Ardha Matsyendrasana
- - Vakrasana
- - Bharadvajasana

UNIDAD DIDÁCTICA 7. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE EQUILIBRIO

- - Introducción
- - Asanas de equilibrio sobre los pies
- - Asanas de equilibrio sobre las manos

UNIDAD DIDÁCTICA 8. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS RECONSTITUYENTES

- - Introducción
- - Savasana
- - Balasana
- - Advasana
- - Apanasana

PARTE 3. VIDEOS PRÁCTICOS. INICIACIÓN AL YOGA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INICIACIÓN AL YOGA

- - Iniciación al Yoga
- - Consejos importantes
- - La Respiración

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CALENTAMIENTO. MOVILIDAD GENERAL

UNIDAD DIDÁCTICA 3. POSTURAS (ASANAS)

- - Respiración Completa
- - Masaje Abdominal

Curso de Monitor de Yoga (CARNÉ FEDERADO)

- - Double Leg Stretch

UNIDAD DIDÁCTICA 4. UTILIZACIÓN DE ACCESORIOS

- - Postura de Media Pinza - Pinza Completa
- - Postura Cara de Vaca
- - Preparación a la Postura de Media Torsión Espinal
- - Postura de Media Torsión Espinal

UNIDAD DIDÁCTICA 5. POSTURAS DE PIE

- - Postura del Árbol
- - Postura de la Montaña

UNIDAD DIDÁCTICA 6. POSTURAS SOBRE LA COLCHONETA

UNIDAD DIDÁCTICA 7. RELAJACIÓN Y RECUPERACIÓN