



INESEM
Instituto Europeo de
Estudios Empresariales

Curso Superior de Introducción al Yoga: Conciencia y Creatividad

+ Información Gratis

Titulación Oficial avalada por la Administración Pública

Curso Superior de Introducción al Yoga: Conciencia y Creatividad

Duración: 180 horas

Precio: 0 € *

Modalidad: A distancia

* 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.



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 que 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/master, 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, Fundación Tripartita para la Formación en el Empleo y Fondo Social Europeo).



Forma de subvención

- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los seguros sociales que la empresa paga cada mes a la Seguridad Social.

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.

Los materiales son de tipo monográfico, de sencilla lectura y de carácter eminentemente práctico. La metodología a seguir se basa en ir leyendo el manual teórico así como ir visionando los contenidos del DVD, a la vez que se responden las distintas cuestiones y ejercicios que se incluyen dentro del cuaderno de evaluación.

Para su evaluación, el alumno/a deberá hacernos llegar en el sobre de franqueo en destino, dicho cuaderno de evaluación. La titulación será remitida al alumno/a por correo, una vez se haya comprobado el nivel de satisfacción previsto (60% de total de las respuestas).

Materiales didácticos

- Manual teórico 'Yoga: Conciencia y Creatividad'
- Cuaderno de ejercicios
- DVD
- DVD



Profesorado y servicio de tutorías

Nuestro centro tiene su sede en el "Centro de Empresas Granada", un moderno complejo empresarial situado en uno de los centros de negocios con mayor proyección de Andalucía Oriental. 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 con rapidez.

- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.



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.

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.

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.

Club de alumnos

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.

Programa formativo

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

TEMA 1. LA CONCIENCIA CORPORAL

Definición de Yoga
Orígenes e historia del Yoga
Evolución
Yoga y salud
Tipos de Yoga
Asanas. Posturas corporales

TEMA 2. LOS EJERCICIOS

Los ejercicios y su práctica
La ciencia del Yoga Físico o Hatha Yoga
La concentración
Orientaciones prácticas para la toma de conciencia
Desarrollo de la sesión de Yoga Físico
Conciencia Corporal

TEMA 3. LA RESPIRACIÓN

Introducción
Algunos aspectos básicos de la respiración
Respiración y acción recíproca corporal y psíquica
Respiración básica en posición sentada
La forma de la respiración
La respiración vibrante
Respiración de los costados
Respiración en la espalda
La respiración en las cuerdas vocales
La risa relajada
La respiración doble
La respiración pendular
La respiración completa
Resumen de ejercicios de respiración

TEMA 4. PRANA Y RESPIRACIÓN

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

TEMA 5. LA RELAJACIÓN

Introducción
Entrenamiento
Prácticas de relajación
Proximidad entre meditación y relajación
La imaginación en relajación
Relajación y conciencia
La relajación práctica
Relajación en posición sentada y vertical
Ejercicios de estiramiento y giros en posición sentada
Ejercicios de pie

TEMA 6. LA VISUALIZACIÓN CREATIVA

Introducción
Entrenamiento y práctica
El Yoga Nidra

TEMA 7. LA MEDITACIÓN

+ Información Gratis

Introducción

La historia de la meditación

Técnicas para meditar

Tipos de meditación

Beneficios de la meditación

Posturas para sentarse

TEMA 8. 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

TEMA 9. EL MOVIMIENTO CORPORAL

Introducción

Posturas corporales

Eliminar la ira

Cómo mejorar la postura

Respiración y relajación con movimientos corporales

Posturas y movimientos corporales para el dolor

TEMA 10. EL AUTOMASAJE

Introducción

Los pies

Las piernas

Abdomen y torso

Hombros, brazos y manos

Cabeza, cuello y cara

Brazos

Tórax

Lumbares, glúteos y piernas

TEMA 11. GLOSARIO

PARTE 2. DVD I. INTRODUCCIÓN AL YOGA

TEMA 1. INTRODUCCIÓN AL YOGA

TEMA 2. CALENTAMIENTO

TEMA 3. EJERCICIO

TEMA 4. RECUPERACIÓN

PARTE 3. DVD II. YOGA PARA PRINCIPIANTES

TEMA 1. PRESENTACIÓN

TEMA 2. MOVILIDAD

TEMA 3. CONSEJOS SALUDABLES

TEMA 4. POSTURAS DEL PIE