

CURSO SUPERIOR DE INTRODUCCIÓN AL YOGA: CONCIENCIA Y CREATIVIDAD (ONLINE)



350,00 € - 483,00 €

Con este curso el alumnado podrá adquirir las competencias profesionales necesarias para 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.n

Categorías: [Actividad Física y del Deporte](#), [Cursos online](#), [Educación Física y Entrenamiento Personal](#) |

INFORMACIÓN

Duración	180 h
Modalidad	Online
Docencia	TUTOR PERSONAL
Prácticas	GESTIÓN DE PRÁCTICAS EN EMPRESAS
Método de pago	FINANCIACIÓN SIN INTERESES

Centro de empleo

AGENCIA DE COLOCACIÓN

Formación acreditada

CENTRO ACREDITADO POR EL SEPE

Precio

Particular, Empresa

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

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

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 PRÁCTICO. INICIACIÓN AL YOGA

TEMA 1. INICIACIÓN AL YOGA.

Iniciación al Yoga

Consejos importantes

La Respiración

TEMA 2. CALENTAMIENTO. MOVILIDAD GENERAL

TEMA 3. POSTURAS (ASANAS)

Respiración Completa

Masaje Abdominal

Double Leg Stretch

TEMA 4. UTILIZACIÓN DE ACCESORIOS

Postura de Media Pinza -

Pinza CompletaPostura Cara de VacantePreparación a la Postura de Media Torsión EspinalPostura de Media Torsión EspinalTEMA 5. POSTURAS DE PIEnPostura del ÁrbolPostura de la MontañaTEMA 6. POSTURAS SOBRE LA COLCHONETAEnTEMA 7. RELAJACIÓN Y RECUPERACIÓN

