959 830 780 / 640 798 742

info@inafe.es

# 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 CREATIVIDADnTEMA 1. LA CONCIENCIA CORPORALnDefinición de YoganOrígenes e historia del YoganEvoluciónnYoga y saludnTipos de YoganAsanas. Posturas corporalesnTEMA 2. LOS EJERCICIOSnLos ejercicios y su prácticanLa ciencia del Yoga Físico o Hatha YoganLa concentraciónnOrientaciones prácticas para la toma de conciencianDesarrollo de la sesión de Yoga FísiconConciencia CorporalnTEMA 3. LA RESPIRACIÓNnIntroducciónnAlgunos aspectos básicos de la respiraciónnRespiración y acción recíproca corporal y psíquicanRespiración básica en posición sentadanLa forma de la respiraciónnLa respiración vibrantenRespiración de los costadosnRespiración en la espaldanLa respiración en las cuerdas vocalesnLa risa relajadanLa respiración doblenLa respiración pendularnLa respiración completanResumen de ejercicios de respiraciónnTEMA 4. PRANA Y RESPIRACIÓNnEl prana en hombre, los Nadís y el cuerpo energéticonPrana y respiraciónnTEMA 5. LA RELAJACIÓNnIntroducciónnEntrenamientonPrácticas de relajaciónnProximidad entre meditación y relajaciónnLa imaginación en relajaciónnRelajación y conciencianLa relajación prácticanRelajación en posición sentada y verticalnEjercicios de estiramiento y giros en posición sentadanEjercicios de pienTEMA 6. LA VISUALIZACIÓN CREATIVAnIntroducciónnEntrenamiento y prácticanEl Yoga NidranTEMA 7. LA MEDITACIÓNnIntroducciónnLa historia de la meditaciónnTécnicas para meditarnTipos de meditaciónnBeneficios de la meditaciónnPosturas para sentarsenTEMA 8. EL KRIYA YOGA Y EL GESTOnIntroducciónnLas técnicas más importantes del Kriya YoganLos mudrasnSignificado de los mudrasnLos ocho gestos de la purezanBhandas o cerraduras básicas del cuerponTEMA 9. EL MOVIMIENTO CORPORALnIntroducciónnPosturas corporalesnEliminar la iranCómo mejorar la posturanRespiración y relajación con movimientos corporalesnPosturas y movimientos corporales para el dolornTEMA 10. EL AUTOMASAJEnIntroducciónnLos piesnLas piernasnAbdomen y torsonHombros, brazos y manosnCabeza, cuello y caranBrazosnTóraxnLumbares, glúteos y piernasnTEMA 11. GLOSARIOnPARTE 2. DVD PRÁCTICO. INICIACIÓN AL YOGAnTEMA 1. INICIACIÓN AL YOGA.nIniciación al YoganConsejos importantesnLa RespiraciónnTEMA 2. CALENTAMIENTO. MOVILIDAD GENERALnTEMA 3. POSTURAS (ASANAS)nRespiración CompletanMasaje AbdominalnDouble Leg StretchnTEMA 4. UTILIZACIÓN DE ACCESORIOSnPostura de Media Pinza -

Pinza CompletanPostura Cara de VacanPreparación a la Postura de Media Torsión EspinalnPostura de Media Torsión EspinalnTEMA 5. POSTURAS DE PIEnPostura del ÁrbolnPostura de la MontañanTEMA 6. POSTURAS SOBRE LA COLCHONETAnTEMA 7. RELAJACIÓN Y RECUPERACIÓN