

CURSO INSTRUCTOR DE YOGA

MODALIDAD ONLINE



Centro perteneciente y avalado por AEC (Asociación Española para la Calidad) y CECAP (Asociación Española de Centros de Formación), máximas instituciones españolas en formación y calidad.



Diplomas autenticados por Notario Europeo



Profesorado certificado por AICM

En nuestro Curso de Instructor de Yoga, estudiaremos las bases posturales del Yoga, analizando las *asanas* que son las posturas que realizamos en la sesión de yoga para mantener un diálogo íntimo y silencioso con nuestro cuerpo, permitiéndonos aceptar y explorar nuestra realidad física. La función de estas posturas es generar equilibrio entre nuestro cuerpo y nuestra mente, generando salud física y psíquica, realizándolas de forma suave y consciente. Profundizaremos en técnicas de meditación y relajación, todo esto de una manera sencilla y práctica para poder llegar a realizar todos los ejercicios de forma completa.

¿Por qué realizar este curso?

- 🎯 *Atención personalizada y de calidad*
- 🎯 *Entra en nuestra bolsa de empleo*
- 🎯 *Complementa tu formación*
- 🎯 *Desde donde quieras y a tú ritmo*
- 🎯 *Estudia sin conexión, descarga tu curso desde el primer día*
- 🎯 *Tutor personal vía mail para resolver todas tus dudas*
- 🎯 *Opción de certificado con sello notarial europeo*



Objetivos del Curso

- 🎯 *Compresión de la naturaleza de la persona y de lo que esta necesita*
- 🎯 *Favorecer la salud*
- 🎯 *Lograr un equilibrio cuerpo - mente*
- 🎯 *Obtener relajación y aumentar la capacidad de concentración.*
- 🎯 *Conocerse mejor a uno mismo*
- 🎯 *Descubrir todo el potencial*
- 🎯 *Camino hacia la realización personal.*



¿A quién va dirigido?

Nuestro Curso de Instructor de Yoga, está dirigido a todas aquellas personas que quieran aprender esta técnica milenaria y poder aplicarla para enseñar a otros a realizar todos los ejercicios que

contempla. Además, está especialmente indicada para todas aquellas personas que quieran practicar Yoga y poder mejorar su calidad de vida, y adquirir todos los beneficios que se obtienen con su práctica. Aprenderás una de las mejores técnicas de meditación para entrar en contacto contigo mismo y adquirir un equilibrio.



Salidas profesionales dependiendo de formación previa

- Instructor de Yoga
- Centro de terapias alternativas
- Gimnasios
- Monitor de tiempo libre e infancia
- Clases en empresas e instituciones



Metodología

Una vez formalizada la matrícula, el curso se imparte íntegramente en modalidad online, con consultas vía mail a los tutores y evaluación en línea. Es decir, puede realizarse desde cualquier lugar, a su ritmo, sin ningún tipo de desplazamiento ni actividad presencial. La superación de este examen supondrá la **obtención del certificado del Curso Instructor de Yoga.**



Requisitos previos

No es necesario tener conocimientos previos sobre el tema. Solamente ganas de aprender y conocer más sobre el tema a tratar. Con la estructura detallada del curso, el alumno podrá hacer un seguimiento adaptado a su disponibilidad de tiempo.

Número de horas de formación

320 horas

El plazo máximo para la finalización de nuestros cursos es de 1 año, y de nuestros másteres de 2 años. Dentro de este tiempo, cada alumno es el encargado de gestionar su ritmo de estudio y podrá finalizar el curso antes del plazo máximo si así lo desea.

Que titulación Obtendré

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma certificado por Instituto NewMind, la certificación está avalada por nuestra condición de socios de la AEC (Asociación Española para la Calidad de la Formación) y CECAP (Asociación Española de Centros de Formación) máximas instituciones españolas en formación y calidad.

Opcional:

- Los diplomas, además, llevan el sello de Notario Europeo, que da fe de la validez, contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional.

(coste adicional de 42€ por gastos notariales)



PROGRAMA FORMATIVO

MÓDULO 1: La práctica

Tema 1: Asanas

Tema 2: Análisis de las Asanas

Tema 3: Preparación al trabajo. Saludo al Sol

Conclusiones

MÓDULO 2: Anatomía y conciencia corporal

Tema 4: Toma de conciencia y toma de la postura en la sesión de Yoga

Tema 5: Anatomía y Regulación

Conclusiones

MÓDULO 3: Técnicas de Yoga

Tema 6: Técnicas respiratorias

Tema 7: Técnicas de relajación y Yoga Nidra

Tema 8: Técnicas de Meditación

Conclusiones

MÓDULO 4: Pedagogía

Tema 9: Principios Pedagógicos y desarrollo de la sesión de Yoga

Conclusiones

MÓDULO 5: Filosofía de Yoga

Tema 10: Principios Filosóficos o Yoga Sutras de Patanjali

Conclusiones

Glosario de términos

Conclusiones finales

Bibliografía

Evaluación final