

CURSOS ONLINE 100% SUBVENCIONADOS

# MONITOR DE YOGA TERAPÉUTICO



Curso bonificado por Fundación Tripartita y Seguridad Social. No supone ningún coste para empresa ni trabajador  
Duración: 60 horas | Modalidad: online

---

**Programa:**

## **MÓDULO 1. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA PARA EL YOGA TERAPÉUTICO**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL SISTEMA ÓSEO**

Morfología y fisiología ósea  
Desarrollo óseo  
Cabeza  
Columna vertebral  
Tronco  
Extremidades  
Cartílagos  
Esqueleto apendicular  
Articulaciones y movimientos

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL SISTEMA MUSCULAR**

Fisiología muscular  
Ligamentos  
Musculatura dorsal

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. ANATOMÍA REGIONAL (I)**

Extremidades superiores  
Extremidades inferiores

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. ANATOMÍA REGIONAL (II)**

El abdomen  
Tórax  
Cabeza y cuello

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL SISTEMA NERVIOSO**

El sistema nervioso  
Sistema nervioso central  
Sistema nervioso periférico  
Sistema nervioso autónomo o vegetativo

### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL SISTEMA CIRCULATORIO**

El aparato cardiovascular  
Vasos sanguíneos

### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. FUNDAMENTOS FÍSICOS Y ANATÓMICOS PARA EL YOGA TERAPÉUTICO**

Fundamentos físicos del movimiento  
Fundamentos anatómicos del movimiento

## **MÓDULO 2. ANÁLISIS DIAGNÓSTICO Y EVALUACIÓN PARA EL YOGA TERAPÉUTICO**

## **UNIDAD DIDÁCTICA 1. ANÁLISIS DEL PRACTICANTE EN INSTRUCCIÓN EN YOGA**

Aspectos básicos de aplicación

Medidas antropométricas en el ámbito del Yoga

Pruebas biológico-funcionales en el ámbito del Yoga

Pruebas de análisis postural en el ámbito del Yoga

Pruebas y test de valoración de la condición física para las actividades de Yoga

Personalidad, motivaciones e intereses, fundamentos y valoración en el ámbito del Yoga

Entrevista personal en el ámbito del Yoga

## **UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANÁLISIS DIAGNÓSTICO PREVIO A LA PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES DE INSTRUCCIÓN**

Interpretación de la Programación General de la Entidad

Recogida de datos e información

Análisis del contexto de intervención y oferta adaptada de actividades

Análisis diagnóstico - orientaciones para la concreción de la Programación General

Integración y tratamiento de la información obtenida

## **UNIDAD DIDÁCTICA 3. EVALUACIÓN PROGRAMÁTICA Y OPERATIVA EN LA INSTRUCCIÓN DEL YOGA**

Procesos y periodicidad de la evaluación en relación al programa de referencia.

Aspectos cuantitativos y cualitativos de la evaluación

Diseño de los procesos de la evaluación

Evaluación del proceso, resultados y calidad del servicio

Periodicidad de la evaluación - cronograma de la misma

Evaluación operativa de programas de actividades de Yoga a diferentes tipos de practicantes

## **MÓDULO 3. DISEÑO Y DIRECCIÓN DE SESIONES DE YOGA TERAPÉUTICO**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. INSTALACIÓN, RECURSOS Y MATERIALES PARA LA INSTRUCCIÓN EN YOGA**

Tipos y características de las instalaciones o sala para la práctica del Yoga

Normativa de construcción y mantenimiento de las instalaciones deportivas habituales para la impartición del Yoga

La accesibilidad en las instalaciones deportivas habituales para la impartición del Yoga: barreras arquitectónicas y medidas de adaptación de instalaciones

Plan de mantenimiento de las instalaciones deportivas habituales para la impartición del Yoga, sus equipamientos, equipos y materiales

Adaptación de las instalaciones y espacios de trabajo para el desarrollo de la sesión de Yoga

Materiales básicos y de apoyo en la práctica de Yoga

Normas, protocolos de seguridad y prevención de riesgos durante el desarrollo de la sesión de Yoga

Normativa vigente en materia de Igualdad de Oportunidades

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. BIOMECÁNICA APLICADA AL YOGA**

Principios básicos de la biomecánica del movimiento

Componentes de la Biomecánica

Los reflejos miotáticos-propioceptivos:

Análisis de los movimientos

Límites fisiológicos de las estructuras articulares y musculares

Biomecánica y fisiología básica del aparato respiratorio

Respiración pulmonar

Respiración celular

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. BASES NEUROFISIOLÓGICAS DE LA RELAJACIÓN Y LA MEDITACIÓN EN YOGA**

Neurofisiología de la actividad cerebral

Técnicas de relajación occidentales versus las técnicas orientales

Técnicas de relajación adaptadas según objetivos

Meditaciones occidentales versus las técnicas orientales

Técnicas de observación, concentración y meditación según objetivos

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. METODOLOGÍA DE INSTRUCCIÓN APLICADA A LAS ACTIVIDADES DE YOGA**

Teoría y bases fundamentales del aprendizaje y desarrollo motor aplicados al Yoga

Metodología didáctica y estilos de enseñanza: adaptación a la instrucción en Yoga para los diferentes tipos de practicantes

Diseño y desarrollo de la sesión de Yoga, para su adecuación a las necesidades y expectativas de cada practicante

La intervención - dirección y dinamización en la sesión de Yoga

Interpretación y utilización de los datos del seguimiento y evaluación continua de los resultados individuales, para la adaptación de las sesiones a las necesidades de los diferentes tipos de practicantes

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. HÁBITOS HIGIÉNICOS SALUDABLES COMPLEMENTARIOS A LA SESIÓN DE YOGA**

El estilo de vida conforme a la filosofía y la ética del Yoga: concepto de salud y factores que lo determinan

Higiene individual y colectiva

La actividad física como hábito higiénico-saludable

Aspectos determinantes para una alimentación saludable

Composición corporal, balance energético y control del peso

Medidas y técnicas recuperadoras

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. NORMALIZACIÓN E INTEGRACIÓN DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN LAS ACTIVIDADES DE YOGA**

Identificación de los diferentes tipos de discapacidad

Adaptaciones generales de las personas con discapacidad a las actividades de Yoga

Adaptación de las habilidades básicas y específicas de las actividades de Yoga a las diferentes capacidades

Criterios para la organización de las actividades de Yoga adaptadas a las diferentes discapacidades

Normas básicas de seguridad e higiene en actividades de Yoga para personas con diferentes tipos de discapacidades

Organismos y entidades locales, autonómicas, nacionales e internacionales relacionadas con las personas con discapacidad

### **MÓDULO 4. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS Y PRANAYAMAS Y SU INTEGRACIÓN**

#### **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 I

Padangusthasana

Padahasthasana

Uttanasana

Adho Muka Svanasana

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS SENTADAS**

Introducción

Dandasana

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  
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

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. PRANAYAMA**

Ejecución técnica de pranayama  
Purificación de los conductos de energía pránica o nadis  
Etapas en la ejecución de pranayama  
Ejecución práctica de pranayamas para obtener:

Beneficios energéticos derivados de la práctica de pranayama  
Observación de las modificaciones físicas y la calma mental derivadas de la práctica de pranayama  
Concentración (después de la práctica): vivencias y experiencias derivadas de la práctica de pranayama

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. INTEGRACIÓN DE ASANAS Y PRANAYAMAS-SECUENCIAS Y TRANSICIONES**

Asana y respiración  
Asanas para la relajación  
Secuencias de un asana  
Sincronía chakras - asana - pranayama - bandha: circulación de la energía

### **MÓDULO 5. DVD PRÁCTICO. 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  
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**



**CUBIC  
FORMACIÓN**

Si quieres información o inscribirte,  
pincha aquí y déjanos tus datos  
para que nos pongamos en contacto

[www.cubicformacion.com](http://www.cubicformacion.com)