



# C.E.N

Centro Europeo de Estudios Naturopaticos

## **CURSO MONITOR DE YOGA**

Monitor de yoga: El curso busca que el alumno conozca las diferentes técnicas de aplicación del yoga. También se tendrá en cuenta 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. Además podemos decir que los cambios acontecidos en el mundo del trabajo están exigiendo nuevas estrategias formativas y la renovación de las metodologías didácticas. Hoy en día, la formación inicial supone tan sólo el comienzo de todo un camino por recorrer. En efecto, la formación permanente de los profesionales es un requisito indispensable para poder hacer frente a las demandas y requerimientos del entorno laboral. Este curso ha sido creado bajo esta idea y tiene como objetivo capacitar al alumno para el desarrollo de distintas acciones formativas como planes oficiales de formación continua, formación oficial no reglada.

## **A QUIEN VA DIRIGIDO**

El presente curso está dirigido a todos aquellos Maestros de Educación Infantil, Educación Primaria, Profesores de Enseñanza Secundaria, Psicólogos, Pedagogos, Psicopedagogos, Naturopatas, Fisioterapeutas, Quiromasajistas etc. y, en general, cualquier persona interesada en desempeñar su labor profesional en el ámbito docente. Profesionales de la Educación interesados en una Formación de Calidad que les permita hacer frente a la realidad cambiante de las aulas y a las nuevas competencias que se requieren para el ejercicio de su profesión.

## **OBJETIVOS**

- Aprender a desarrollar las diferentes técnicas para poder impartir clases de Yoga para intentar ayudar a modificar las actitudes mentales.
- Adquirir las competencias pedagógicas y didácticas necesarias para el diseño, planificación, gestión e implantación de un Plan de Formación, tanto en el ámbito empresarial como en el de la formación oficial no reglada.

El curso te prepara para poder instruir y enseñar las diferentes técnicas del yoga; además de 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 para atender a los practicantes de Yoga de modo personalizado.

Además que obtenga la TITULACIÓN CORRESPONDIENTE que le acredite para poder ejercer de forma profesional y regulada.

# TITULACIÓN

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de Centro Europeo de Estudios Naturopáticos, la titulación 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 (Fundación Europea de Medicinas Alternativas) y Organización Colegial naturopática FENACO.

## Primer ciclo formativo

### Tema 1 -LA CONCIENCIA CORPORAL

1. Técnicas de conocimiento sobre el sistema locomotor así como su posición en el espacio (en este tema se estudiará la anatomía descriptiva del sistema locomotor) (se adjunta programa)
2. Descripción de la anatomía de sistemas (se adjunta programa).

### Tema 2 -HISTORIA Y EVOLUCIÓN DEL YOGA

1. Definición de Yoga
2. Orígenes e historia del Yoga
3. Diferencia entre Oriente y Occidente
4. Tipos de Yoga
5. Introducción a los diferentes caminos del Yoga

### Tema 3 - ANATOMIA ENERGÉTICA:

1. Principales CHAKRAS
2. CHAKRAS secundarios
3. CHAKRAS superiores
4. CHAKRAS inferiores

### Tema 4 - LA RESPIRACIÓN

1. Pranayama (técnicas respiratorias)
2. Naturaleza de la respiración Respiración oceánica (Ujjai Pranayama)
3. Respiración en tres partes o respiración completa
4. Respiración de fuego (Kapalabhati)
5. Respiración de fuelle (Bhastrika)
6. Respiración Alterna (Anuloma Viloma o Nadi Sodhana)
7. Suspensión de la respiración Introducción Entrenamiento Prácticas de relajación Proximidad entre meditación y relajación

### Tema 5 – RELAJACIÓN

1. Introducción a los diferentes tipos de relajación.
2. La relajación práctica
3. Relajación en posición sentada y vertical
4. Relajación creativa.

### Tema 6 – MEDITACIÓN

1. Introducción a las diferentes técnicas de meditación.
2. Tipos de meditación

3. Técnicas de meditación
4. Meditación y postura
5. Beneficios de la meditación

## Tema 7 –MUDRAS

1. Introducción a los diferentes mudras
2. Significado de cada mudra
3. El poder de los mudras
4. Aplicación práctica de los mudras

## Tema 8 –MANTRAS

1. Introducción a los mantras
2. Técnicas para la correcta aplicación de los mantras.
3. Beneficios de los mantras

## Tema 9 –ASANAS (Hata Yoga)

1. Introducción a las diferentes asanas
2. Posiciones de pie
3. Posiciones de balanceo
4. Posiciones de arqueo hacia atrás
5. Posiciones de rotación
6. Posiciones sentado
7. Posiciones de inclinación hacia adelante
8. Posiciones invertidas

## Tema 10 – YOGA DE LA POLARIDAD

1. Introducción al Yoga de la Polaridad
2. Historia y las diferentes corrientes

3. Las distintas posiciones y los elementos.

**Tema 11 –ESTRUCTURA DELA SESIÓN DE YOGA**

1. Figura del monitor en una clase de yoga
2. Capacidad adaptativa según las necesidades
3. Como estructurar una clase de yoga

**Duración: Dos años lectivos (400 H. Cada ciclo)**

**Precio del curso: 200€ matrícula 180€ por 12 cuotas por año.**

**CEN tel/ 977 757 892 / 665 504 422**

**Delegaciones: Reus, Tarragona, Amposta, Lleida, Ibiza**

