



ESCUELA EL GREMIO

# MONITOR DE YOGA

GRE091

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



Certificación universitaria internacional

Escuela asociada a:





## DESTINATARIOS

El **Monitor de Yoga** va dirigido a todas aquellas personas interesadas en ampliar sus conocimientos técnicos en el ámbito de la práctica del yoga y del diseño de sesiones de esta disciplina. A lo largo de su formación, el alumno estudiará los orígenes e historia del yoga y comprenderá los elementos que conforman la fisiología energética del cuerpo: chakras, nadis y las cinco envolturas. Una vez adquiridos estos conocimientos, el estudiante aprenderá las diferentes técnicas de respiración y los entrenamientos y prácticas de relajación y meditación que contempla el yoga. Asimismo, en el temario, el alumno encontrará un amplio material formativo referente al diseño y programación de una sesión de yoga, así como una gran variedad de herramientas y conocimientos técnicos específicos sobre todos los tipos de asanas (posturas) que contempla el Yoga y sus distintas finalidades y funciones.



## MODALIDAD

Puedes elegir entre:

- **A DISTANCIA:** una vez recibida tu matrícula, enviaremos a tu domicilio el pack formativo que consta de los manuales de estudio y del cuaderno de ejercicios.
- **ONLINE:** una vez recibida tu matrícula, enviaremos a tu correo electrónico las claves de acceso a nuestro Campus Virtual donde encontrarás todo el material de estudio.



## DURACIÓN

La duración del curso es de 600h.



## IMPORTE

Importe Original: 840€

**Importe Actual: 420€**



## CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el "MONITOR DE YOGA", de ESCUELA EL GREMIO avalada por nuestra condición de socios de la CECAP, máxima institución española en formación y de calidad.

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

El alumno tiene la opción de solicitar junto a su diploma un Carné Acreditativo de la formación firmado y sellado por la escuela, válido para demostrar los contenidos adquiridos.

Además, el alumno podrá solicitar una Certificación Universitaria Internacional de la Universidad Católica de Cuyo-DQ con un reconocimiento de 24 ECTS.



## CONTENIDO FORMATIVO

### MÓDULO 1. MONITOR DE YOGA VOLUMEN I

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA CONCIENCIA CORPORAL

1. Definición de Yoga
2. Orígenes e historia del Yoga
3. Evolución
4. Tipos de Yoga
5. Introducción a los caminos del yoga
6. Yoga y salud

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. FISIOLÓGÍA ENERGÉTICA: KOSHAS, CHAKRAS, NADIS

1. Las cinco envolturas
2. Los chakras
3. Los nadis

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA RESPIRACIÓN

1. Pranayama (técnicas respiratorias)
2. Naturaleza de la respiración
3. Respiración oceánica (Ujjai Pranayama)
4. Respiración en tres partes o respiración completa
5. Respiración de fuego (Kapalabhati)
6. Respiración de fuelle (Bhastrika)
7. Respiración Alternativa (Anuloma Viloma o Nadi Sodhana)
8. Suspensión de la respiración

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. LA RELAJACIÓN

1. Introducción
2. Entrenamiento
3. Prácticas de relajación
4. Proximidad entre meditación y relajación
5. La imaginación en relajación
6. Relajación y conciencia
7. La relajación práctica
8. Relajación en posición sentada y vertical
9. Ejercicios de estiramiento y giros en posición sentada
10. Ejercicios de pie
11. Preguntas de Autoevaluación

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA VISUALIZACIÓN CREATIVA

1. Introducción
2. Entrenamiento y práctica
3. El Yoga Nidra

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. LA MEDITACIÓN

1. Introducción
2. La historia de la meditación
3. Técnicas para meditar
4. Tipos de meditación
5. Beneficios de la meditación
6. Posturas para sentarse

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. EL KRIYA YOGA Y EL GESTO

1. Introducción
2. Las técnicas más importantes del Kriya Yoga
3. Los mudras
4. Significado de los Mudras
5. Los ocho gestos de la pureza
6. Bhandas o cerraduras básicas del cuerpo

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA HUMANA. BIOMECÁNICA DEL MOVIMIENTO

1. Sistema Músculo Esquelético
2. Introducción a la biomecánica del movimiento

#### UNIDAD DIDÁCTICA 9. GESTIÓN DE ESPACIOS Y RECURSOS MATERIALES EN ACTIVIDADES DE INSTRUCCIÓN EN YOGA

1. Introducción
2. Gestión de espacios y tiempo en las actividades de yoga
3. Beneficios del yoga para el cuerpo
4. Materiales necesarios para la práctica del Yoga
5. Centros de yoga

#### UNIDAD DIDÁCTICA 10. PROGRAMACIÓN Y METODOLOGÍA EN LAS SESIONES DE YOGA

1. Introducción
2. La estructura de la sesión de yoga
3. La figura del monitor en una clase de yoga
4. Adaptación de las sesiones a las necesidades y tipología de los practicantes

### MÓDULO 2. MONITOR DE YOGA VOLUMEN II

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE PIE

1. Introducción
2. Tadasana
3. Vrksasana
4. Utthita Trikonasana

5. Utthita Parsvakonasana
6. Virabhadrasana I
7. Virabhadrasana II
8. Virabhadrasana III
9. Ardha Chandrasana
10. Parivrtta Trikonasana
11. Parivrtta Parsvakonasana
12. Parsvottanasana
13. Prasarita Padottanasana I
14. Prasarita Padottanasana II
15. Padangusthasana
16. Padahasthasana
17. Uttanasana
18. Adho Muka Svanasana

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

1. Introducción
2. Dandasana
3. Virasana
4. Supta Virasana
5. Badha Konasana
6. Supta Baddha Konasana (con soportes)

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE EXTENSIÓN**

1. Introducción
2. Salabhasana
3. Makarasana
4. Bhujangasana I
5. Urdhva Mukha Svanasana
6. Ustrasana
7. Dhanurasana
8. Urdhva Dhanurasana
9. Setu Bandha Sarvangasana
10. Eka Pada Setu Bandha Sarvangasana

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE FLEXIÓN**

1. Introducción
2. Janu Sirsasana
3. Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana
4. Paschimottanasana

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS INVERTIDAS**

1. Introducción
2. Salamba Sirsasana
3. Salamba Sirsasana II
4. Salamba Sirsasana III

5. Salamba Sarvangasana
6. Salamba Sarvangasana II
7. Niralamba Sarvangasana I
8. Niralamba Sarvangasana II
9. Eka Pada Sarvangasana
10. Parsvaika Pada Sarvangasana
11. Halasana
12. Parsva Halasana
13. Karnapidasana
14. Supta Konasana
15. Setu Bandha Sarvangasana
16. Pincha Mayurasana

### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE TORSIÓN**

1. Introducción
2. Ardha Matsyendrasana
3. Vakrasana
4. Bharadvajasana

### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE EQUILIBRIO**

1. Introducción
2. Asanas de equilibrio sobre los pies
3. Asanas de equilibrio sobre las manos

### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS RECONSTITUYENTES**

1. Introducción
2. Savasana
3. Balasana
4. Advasana
5. Apanasana

## **MÓDULO 3. DVD PRÁCTICO. INICIACIÓN AL YOGA**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. INICIACIÓN AL YOGA**

1. Iniciación al Yoga
2. Consejos importantes
3. La Respiración

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. CALENTAMIENTO. MOVILIDAD GENERAL**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. POSTURAS (ASANAS)**

1. Respiración Completa
2. Masaje Abdominal
3. Double Leg Stretch

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. UTILIZACIÓN DE ACCESORIOS**

1. Postura de Media Pinza - Pinza Completa
2. Postura Cara de Vaca
3. Preparación a la Postura de Media Torsión Espinal
4. Postura de Media Torsión Espinal

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. POSTURAS DE PIE**

1. Postura del Árbol
2. Postura de la Montaña

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. POSTURAS SOBRE LA COLCHONETA**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. RELAJACIÓN Y RECUPERACIÓN**