



PROFESORADO DE YOGA

- Información del curso:
- Idioma: Español
- 12 Módulos 200 horas
- Online y a tu ritmo
- Garantía de 7 días
- Certificado de conclusión

OBJETIVOS

Curso de Formación Profesional, 200hs.

¡Aprende a Vivir del Yoga como todo un Profesional, aportando Bienestar a las Personas y siendo muy Bien Remunerado por ello!

En este curso aprenderás a dictar clases de yoga con responsabilidad y cuidado, con las técnicas y la pedagogía más recomendadas. Conocerás distintos métodos, estilos y técnicas de yoga.

MÓDULO 1

1. Significado de yoga
2. Historia del yoga
3. Técnicas de yoga
4. Métodos y estilos de yoga
5. Código ético del yoga (Yama y Niyama)
6. Introducción a la anatomía humana
7. Generalidades de las posturas
8. Diccionario de posturas: tadasana y uttanasana

MÓDULO 2

1. Sistema respiratorio
2. Yoga con elementos
3. Sistemas filosóficos de la india
4. Las envolturas del Ser: shariras y koshas
5. Swara yoga (el yoga de la respiración)
6. Introducción al pranayama
7. Contraposturas
8. Diccionario de posturas: utthita trikonasana y prasarita padottananasana

MÓDULO 3

1. Sistema óseo
2. Sistema muscular
3. Deidades del hinduismo
4. El “Bhagavad Gita”
5. El “Ramayana”
6. Vyayamas
7. Adecuación de posturas
8. Diccionario de posturas: virabhadrasana I y virabhadrasana II

MÓDULO 4

1. Anatomía del tronco
2. Ardhasanas de tronco
3. El hatha yoga
4. Bandhas
5. Sama vritti pranayama
6. Flexibilidad
7. Pranic Balance Yoga
8. Diccionario de posturas: vriksasana y garudasana

MÓDULO 5

1. Sistema digestivo
2. Yoga en duplas
3. Secuencias de las posturas
4. Fuerza
5. Introducción al budismo
6. Prácticas budistas
7. Kriyas: Jala Neti
8. Diccionario de posturas: dandasana y ardha matsyendrasana

MÓDULO 6

1. Anatomía del miembro inferior
2. Ardhasanas de piernas
3. Los 7 chakras principales
4. Los 50 chakras de los textos antiguos
5. Los “Yoga Sutras de Patanjali”
6. Nadi sodhana y anuloma viloma pranayama
7. Equilibrio
8. Diccionario de posturas: paschimottanasana y matsyasana

MÓDULO 7

1. Sistema circulatorio
2. Pratyahara (introspección)
3. Psicología del yoga: funciones de la mente
4. Inteligencias múltiples
5. Psicopatología
6. Namaskar (los saludos)
7. Asimetría
8. Diccionario de posturas: paripurna navasana y salabhasana

MÓDULO 8

1. Sistema nervioso
2. Anatomía del miembro superior
3. Ardhasanas de brazos
4. Ardhasanas de manos (hastanas)
5. Sama yoga
6. Yoga nidra
7. Surya bheda y chandra bheda pranayamas
8. Diccionario de posturas: pavanamuktasana y bhujangasana

MÓDULO 9

1. Sistema endocrino
2. El “Hatha Yoga Pradipika” y el “Geranda Samhita”
3. Mudras corporales del hatha yoga
4. Mudras con las manos
5. Dharana / tratak
6. Yantras y mandalas
7. Vinyasa
8. Diccionario de posturas: balasana y dhanurasana

MÓDULO 10

1. Sistema urinario
2. Anatomía sutil del ser humano: los vayus
3. Anatomía de la cabeza y el cuello
4. Ardhasanas de cara (mukhasanas)
5. Mantras
6. Meditación hindú
7. Pranayamas con sonido y pranayamas refrescantes
8. Diccionario de posturas: adomukha swanasana y chaturanga dandasana

MÓDULO 11

1. Sistema reproductor
2. Intro al Suddha Raja Yoga
3. Dhyana
4. Antar mouna
5. Yoga dinámico
6. Arte yoga
7. Oratoria
8. Diccionario de posturas: jathara parivatanasana y sasangasana

MÓDULO 12

1. Sistema inmunológico
2. Yoga integral de Sri Aurobindo
3. Ayurveda: principios básicos
4. Ayur – yoga
5. Sadhana y vida yóguica
6. Pedagogía del yoga: estructura de una clase
7. Pranayamas con control del diafragma: bhástrika y kapalabhati
8. Diccionario de posturas: halasana y sarvangasana

Todos los negocios conllevan riesgos y esfuerzos y acciones masivas y consistentes. Si no está dispuesto a aceptar eso, NO OBTENGA ESTE CURSO. Al enviar su dirección de correo electrónico y número de teléfono en este sitio web, usted está autorizando a nuestra empresa a enviarle mensajes informativos y promocionales por correo electrónico, llamadas telefónicas y mensajes de texto. Todos los ingresos y representaciones de ingresos son solo declaraciones aspiracionales de su potencial de ganancias. El éxito, los testimonios y otros ejemplos utilizados son resultados excepcionales y no típicos, y no pretenden ser ni son garantía de que usted u otros logren los mismos resultados. Los resultados individuales siempre variarán y los tuyos dependerán por completo de tu capacidad individual, ética de trabajo, habilidades y experiencia comercial, nivel de motivación, diligencia al aplicar los conocimientos transmitidos, la economía, los riesgos normales e imprevistos de hacer negocios y otros factores. E-duc@cion online no es responsable de sus acciones. Usted es el único responsable de sus propios movimientos y decisiones, y la evaluación y el uso de nuestros productos y servicios se deben basar en su propia diligencia debida. Usted acepta que este curso no es responsable ante usted de ninguna manera por sus resultados en el uso de los productos y/o servicios que usted adquiere.

