



CURSO DE INSTRUCTOR EN YOGA

PROGRAMA DE CONTENIDOS



FICHA TÉCNICA

Diploma: Instructor de Yoga
Lugar: Centro de Yoga Vasudeva
C/ Transradio, 11
Alcobendas, Madrid
Tel.: 609 071380

1. INTRODUCCIÓN AL YOGA

2. CONCEPTOS BÁSICOS DE BIOLOGÍA

- 2.1. Niveles de organización de la materia
- 2.2. Concepto de metabolismo: anabolismo y catabolismo
- 2.3. Diferenciación celular: tejidos, órganos, sistemas y aparatos

3. ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA HUMANAS

- 3.1. Función de nutrición: aparato digestivo, respiratorio, circulatorio y excretor
- 3.2. Función de relación: sistema nervioso, endocrino, muscular y óseo
- 3.3. Función de reproducción: aparato reproductor
- 3.4. Principales enfermedades asociadas

4. KINESIOLOGÍA

- 4.1. Fundamentos anatómicos y fisiológicos del movimiento humano
- 4.2. Fundamentos de biomecánica
- 4.3. Destrezas motrices: principios y aplicaciones

5. HATHA YOGA

- 5.1. Dieta y nutrición

5.2. Pranayama

- 5.3. Estudio de los Chakras
- 5.4. Asanas: ejercicio físico
- 5.5. Estudio de 48 posturas básicas de Hatha Yoga: función y beneficios
- 5.5. Técnicas de relajación

6. RAJA YOGA

- 6.1. Métodos de autoanálisis
- 6.2. Control de la mente

7. PEDAGOGÍA DE YOGA

- 7.1. Aprendizaje del Método Vasudeva: teoría
- 7.2. Aprendizaje del Método Vasudeva: práctica
- 7.3. Sesiones de entrenamiento

8. PRIMEROS AUXILIOS

- 8.1. Fundamentos y soporte vital básico
- 8.2. Atención inicial a emergencias
- 8.3. Sistemas de recogida y transporte del accidentado
- 8.4. El botiquín de primeros auxilios
- 8.5. Actuación general, principios psicológicos y técnicas de comunicación ante situaciones de emergencia o accidente

DIPLOMA DEL CENTRO DE YOGA VASUDEVA
RECONOCIDO POR
LA ALIANZA EUROPEA DE YOGA Y FEMALT



Esta formación cumple con lo dispuesto en el R. D. 1034/2011 que regula la cualificación profesional como Profesor de Yoga y en el R. D. 1076/2012 que regula la certificación de profesionalidad de Instrucción de Yoga.