

Curso Profesional

Bases Neurológicas en las Técnicas Meditativas y de Relajación



Curso Profesional Bases Neurológicas en las Técnicas Meditativas y de Relajación

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Acceso web: www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/curso-profesional/bases-neurologicas-tecnicas-meditativas-relajacion

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Requisitos de acceso

pág. 6

03

Salidas profesionales

pág. 8

04

¿Qué seré capaz de hacer al finalizar el Curso Profesional?

pág. 10

05

Dirección del curso

pág. 12

06

Plan de formación

pág. 14

07

Metodología

pág. 16

08

Titulación

pág. 20

01

Presentación

En los últimos años, los beneficios de las técnicas de meditación y relajación se han hecho cada vez más conocidos. Se ha demostrado que estos ejercicios reducen el estrés y la ansiedad, y mejoran el estado de ánimo y la función cognitiva. Como resultado, existe una creciente demanda de profesionales con competencias funcionales para sacar partido de las bases neurológicas de estas actividades. Por tal motivo, este programa exclusivo de TECH, diseñado por expertos en la materia, te ofrece una mayor comprensión sobre las funciones del cerebro y sus respuestas a la práctica del Yoga y el *Mindfulness*. Además, se presenta en un formato 100% online, desde una plataforma dinámica y por medio de la innovadora metodología *Relearning*.

“

Mediante la plataforma 100% online de TECH, desarrollarás técnicas de meditación avanzadas que mejorarán tu práctica del Yoga”





En el mundo acelerado de hoy, la ansiedad se ha convertido en parte de nuestra vida diaria. Es por ello, que las personas buscan constantemente formas de controlar sus niveles de estrés y mejorar su bienestar general. Una forma efectiva de lograrlo es a través de la meditación y la relajación. El Yoga se apoya en esas prácticas desde miles de años para facilitar la recuperación de personas con diversas afecciones emocionales y físicas.

Como resultado, existe una creciente demanda de profesionales con competencias para manejar la relación entre los fundamentos neurológicos y estas técnicas. Para ello, TECH ha diseñado una excelente oportunidad académica donde examinarás elementos de la fisiología del cerebro y ahondarás en cómo responde a los diversos métodos de relajación. Al completar este programa, tendrás las capacidades para aplicar estas tácticas y tener una influencia positiva en la salud de tus clientes.

Esta titulación, por demás, implementa la metodología *Relearning* que te permite dominar conceptos y habilidades complejas por medio de la reiteración. Asimismo, en la plataforma 100% online de estudios, contarás con materiales multimedia, lecturas complementarias y otros recursos de gran valor didáctico.



Examinarás en este temario, los mantras desarrollados desde el Yoga Terapéutico que facilitan el encontrar la paz interior por medio de técnicas meditativas y de relajación”

02

Requisitos de acceso

Esta titulación no exige ningún requisito de acceso previo al alumno. Esto quiere decir que, para inscribirse y completar el programa, no es necesario haber realizado ningún estudio de forma previa, ni resulta obligatorio cumplir ninguna otra clase de criterio preliminar. Esto te permitirá matricularte y comenzar a aprender de forma inmediata, y sin los complejos trámites exigidos por otras instituciones académicas.

Gracias a este acceso inmediato conseguirás potenciar y poner al día tus conocimientos de un modo cómodo y práctico. Lo que te posicionará fácilmente en un mercado laboral altamente demandado y sin tener que dedicar cientos de horas a estudiar formación reglada previa.

Por todo ello, este programa se presenta como una gran oportunidad para mejorar tus perspectivas de crecimiento profesional de forma rápida y eficiente. Todo esto, a través de un itinerario académico 100% online y con la garantía de calidad, prestigio y empleabilidad de TECH Formación Profesional.

“

TECH te permite el acceso inmediato a esta titulación, sin requerimientos previos de ingreso ni complejos trámites para matricularte y completar el programa”





Las ventajas de cursar este programa sin necesidad de cumplir requisitos de acceso previo son:

01

Podrás matricularte inmediatamente y comenzar a estudiar cuando quieras. A tu ritmo y sin esperas

02

Tendrás acceso a un programa de alto valor curricular, donde podrás adquirir las habilidades profesionales más demandadas en la actualidad de un modo práctico

03

Mejorarás tus perspectivas laborales en tan solo unas semanas

04

Tendrás acceso a los recursos didácticos multimedia más avanzados del mercado educativo

05

Te prepararás para responder a las necesidades actuales del mercado profesional aprendiendo mediante un formato 100% online

06

Obtendrás una titulación de TECH, una institución académica de referencia a nivel internacional

03

Salidas profesionales

El Yoga Terapéutico goza, en la actualidad, de un gran auge. Esto se debe a que cada vez más personas se interesan por solucionar problemas físicos o emocionales a través de las técnicas más efectivas de meditación y relajación. Ante ese contexto, TECH te proporcionará los conocimientos teórico-prácticos más actualizados de esta disciplina a través de un completísimo Curso Profesional. Las competencias que adquieras en el programa te facilitarán el acceso a puestos de empleo como instructor de Yoga, Mindfulness, organizador de retiros, entre otras aristas como la divulgación de esta área.

“

Conviértete en un profesional altamente capacitado a través de este programa y accede a las oportunidades laborales más atractivas relacionadas con el Yoga, la meditación y relajación”



Esta titulación, en definitiva, te convertirá en un gran especialista preparado para trabajar en alguno de los siguientes puestos:

- ◆ Instructor de Yoga
- ◆ Consultor en Bienestar Mental y Emocional
- ◆ Instructor de Meditación
- ◆ Coordinador de Programas de Bienestar
- ◆ Instructor de Mindfulness
- ◆ Organizador de Retiros y Eventos de Yoga
- ◆ Divulgador Orientador en Temas de Meditación y Relajación



04

¿Qué seré capaz de hacer al finalizar el Curso Profesional?

Cuando hayas completado este Curso Profesional, identificarás los aspectos internos de la filosofía del Yoga y cómo se relacionan con la meditación. Asimismo, reconocerás las bases neurofisiológicas de las técnicas de relajación, al explorar los tipos de ondas cerebrales y lo que sucede en la mente durante la práctica.

01

Diferenciar las bases neurofisiológicas de las técnicas meditativas y de relajación en la práctica de Yoga

02

Aplicar diversos mantras, según sus beneficios, en la práctica de meditación

03

Identificar los aspectos internos de la filosofía del yoga, incluyendo Pratyahara, Dharana, Dhyana y Samadhi, y cómo se relacionan con la meditación

04

Reconocer los tipos de ondas cerebrales y cómo ocurren en el cerebro durante la meditación





05

Implementar diferentes tipos de meditación y meditación guiada y cómo se aplican en la práctica de Yoga

06

Ejecutar el *Mindfulness*, sus métodos y diferencias con la meditación

07

Discernir el Savasana y cómo guiar una relajación, los diferentes tipos y adaptaciones

08

Distinguir los primeros pasos en Yoga Nidra y sus aplicaciones

05

Dirección del curso

En este Curso Profesional contarás con los mejores expertos en Yoga, seleccionados por TECH por su amplia experiencia y profesionalidad. El equipo de docentes tiene décadas de trayectoria laboral en esta disciplina y también ha indagado en las bases neurológicas que condicionan sus beneficios. Además, han realizado ponencias en congresos y publicado diversos artículos científicos del tema. De igual forma, han desempeñado cargos en importantes organizaciones y han participado en programas de la televisión como asesores de bienestar.

“

Examinarás los beneficios del Yoga Nidra en la calidad del sueño y en la reducción del estrés gracias a los conocimientos de expertos en esta disciplina”



Dirección del curso

Dña. Escalona García, Zoraida

- ♦ Vicepresidenta de la Asociación Española de Yoga Terapéutico
- ♦ Fundadora del método Air Core (clases que combinan TRX y/o entrenamiento funcional con Yoga)
- ♦ Formadora en Yoga Terapéutico
- ♦ Licenciada en Ciencias Biológicas por la UAM
- ♦ Curso en Profesor de: Ashtanga Yoga Progresivo, FisiomYoga, Yoga Miofascial, Yoga y Cáncer
- ♦ Curso en Monitor Pilates Suelo
- ♦ Curso en Fitoterapia y nutrición
- ♦ Curso en Profesor de meditación

Cuadro docente

D. Ferrer, Ricardo

- ♦ Director del Instituto Europeo de Yoga
- ♦ Director de la Escuela Centro de Luz
- ♦ Director de la Escuela Nacional de Reiki Evolutivo
- ♦ Instructor de Hot Yoga en el Centro de Luz
- ♦ Formador de Instructores de Power Yoga
- ♦ Formador de Monitores de Yoga
- ♦ Formador de Ashtanga Yoga y Yoga Progresivo
- ♦ Instructor de Chi Kung
- ♦ Instructor de Body Intelligence Yoga
- ♦ Instructor de SupYoga



Este cuadro docente te transmitirá las últimas novedades en esta disciplina para que te conviertas en un profesional altamente solicitado en este sector”

06

Plan de formación

Este programa desarrolla habilidades en técnicas de meditación y relajación, con el fin de mejorar el bienestar y la salud de las personas. En él, abordarás temas como la comprensión de las ondas cerebrales, el *Mindfulness* y la disciplina Nidra. Además, analizarás los mantras y los aspectos internos del Yoga, adquiriendo competencias excepcionales para aplicar estos métodos en la vida diaria y en entornos profesionales.

“

Matricúlate y profundiza en la técnica del Mindfulness y cómo esta puede mejorar el enfoque y concentración en tu vida diaria”





Módulo 1. Técnicas meditativas y de relajación

- 1.1. Mantras
- 1.2. Aspectos internos del Yoga
- 1.3. Meditación
- 1.4. Ondas cerebrales
- 1.5. Tipos de meditación
- 1.6. Técnicas de meditación 1
- 1.7. Técnicas de meditación 2
- 1.8. Mindfulness
- 1.9. Relajación/ savasana
- 1.10. Yoga nidra



Ahondarás en las técnicas de meditación más avanzadas, con la innovadora metodología Relearning que afianzará tus habilidades prácticas de inmediato”

07

Metodología

Nuestra institución es la primera en el mundo que combina la metodología de los *case studies* con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos los case studies con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

TECH pone a tu disposición un método de aprendizaje que ha revolucionado la Formación Profesional y con el que mejorarás tus perspectivas de futuro de forma inmediata.

En TECH aprenderás con una metodología vanguardista concebida para capacitar a los profesionales del futuro. Este método, a la vanguardia pedagógica mundial, se denomina *Relearning*.

Nuestra institución es la única en habla hispana licenciada para emplear este exitoso método. En 2019 conseguimos mejorar los niveles de satisfacción global de nuestros alumnos (calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso, objetivos...) con respecto a los indicadores del mejor centro educativo online en español.



Esta titulación de TECH es un programa intensivo que te prepara para afrontar todos los retos en esta área, tanto en el ámbito nacional como internacional. Tenemos el compromiso de favorecer tu crecimiento personal y profesional, la mejor forma de caminar hacia el éxito, por eso en TECH utilizarás los *case studies*, la metodología de enseñanza más avanzada y eficaz del mercado educativo.

“ *Nuestro programa te proporciona las mejores habilidades profesionales, preparándote para afrontar todos los retos actuales y futuros en esta área*”

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo desde que éstas existen. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, el método del caso consistió en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y emitiesen juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas.

Ante una determinada situación, ¿qué harías tú? Esta es la pregunta a la que te enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del curso, te enfrentarás a múltiples casos reales. Deberás integrar todos tus conocimientos, investigar, argumentar y defender tus ideas y decisiones.



En este programa tendrás acceso a los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para ti:



Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual que creará nuestra manera de trabajo online, con las técnicas más novedosas que nos permiten ofrecerte una gran calidad, en cada una de las piezas que pondremos a tu servicio.



Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos.

El denominado *Learning from an expert* afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en nuestras futuras decisiones difíciles.



Prácticas de habilidades y competencias

Realizarás actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





Case Studies

Completarás una selección de los mejores *case studies* de la materia. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



Resúmenes interactivos

Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



Testing & Retesting

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.



08

Titulación

El Curso Profesional en Bases Neurológicas en las Técnicas Meditativas y de Relajación garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Profesional expedido por TECH.

Tras la superación de las evaluaciones, el alumno recibirá por correo postal con acuse de recibo su correspondiente Título de Curso Profesional emitido por TECH.

El título expedido por TECH expresará la calificación que haya obtenido en el Curso Profesional, y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores de carreras profesionales.

Título: **Curso Profesional en Bases Neurológicas en las Técnicas Meditativas y de Relajación**

Modalidad: **Online**

Horas: **150**



futuro
salud confianza personas
educación información tutores
garantía acreditación enseñanza
instituciones tecnología aprendizaje
comunidad compromiso
atención personalizada innovación
conocimiento presente calidad
desarrollo web formación
aula virtual idiomas instituciones

tech formación profesional

Curso Profesional
Bases Neurológicas en
las Técnicas Meditativas
y de Relajación

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Curso Profesional

Bases Neurológicas en las Técnicas Meditativas y de Relajación

