

# Curso Profesional Sistema Fascial





## Curso Profesional Sistema Fascial

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Acceso web: [www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/curso-profesional/sistema-fascial](http://www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/curso-profesional/sistema-fascial)

# 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. 18*

07

Metodología

---

*pág. 20*

08

Titulación

---

*pág. 24*

# 01

## Presentación

Para el yoga terapéutico, el conocimiento del sistema fascial es fundamental porque mejora la técnica y previene lesiones. Los diferentes estilos de esta práctica trabajan de manera específica con este tejido conectivo, a través de las posturas, la respiración, el estiramiento y la relajación. Por ello, es importante que esta actividad se desarrolle con un profesional capacitado en el área, que evite daños físicos y aplique las técnicas más específicas. Es por esta razón que TECH ha diseñado un programa especializado en esta materia, para que reconozcas e identifiques los tipos de mecanorreceptores en la fascia y cómo aplicarlos durante las sesiones. Además, la metodología 100% online te permite gestionar tus horarios de estudio para posibilitar un aprendizaje a tu propio ritmo.

“

*La integración de técnicas destinadas de manera específica para incidir sobre el sistema fascial forma parte del exhaustivo temario de esta titulación a la cual accederás de manera 100% online”*





La fascia cumple la importante tarea de mantener y resguardar las estructuras internas del cuerpo, a la vez que posibilita la libre movilidad de los tejidos. Las cadenas miofasciales, que se extienden desde la cabeza hasta los pies, se vinculan con la postura y la coordinación. Por esto es esencial conocer a fondo este sistema y sus implicaciones para el Yoga Terapéutico, ya que permite abordar de manera más precisa el movimiento y la estabilidad corporal.

Para evitar lesiones y obtener los máximos beneficios, es fundamental realizar esta actividad con la guía de un profesional altamente preparado en la materia. Por este motivo, TECH ha creado un Curso Profesional con el cual analizarás los tipos de mecanorreceptores presentes en el tejido conectivo. A su vez, sabrás cómo utilizarlos durante las sesiones de Yoga para incrementar su eficacia y hacerla más consciente.

Este programa se desarrolla en un flexible formato 100% online, basado en la revolucionaria metodología Relearning. Así, aprenderás los conceptos fundamentales, mediante la repetición, a lo largo de todo el contenido. Además, la presentación de las herramientas didácticas en distintos formatos audiovisuales te dotará de innumerables habilidades y destrezas a la hora de desempeñar esta práctica.



*Con este Curso Profesional, podrás reconocer cómo afecta a la postura y movimiento del ser humano las cadenas miofasciales”*

# 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 garantiza el acceso inmediato a esta titulación, sin requerimientos previos de ingreso ni densas tramitaciones 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

Al finalizar las 6 semanas del programa, accederás a una amplia gama de salidas laborales en el área del bienestar físico y emocional. Podrás trabajar en centros de yoga, clínicas de terapia física y rehabilitación, gimnasios y spas. También tendrás la capacidad de dar clases privadas e, incluso, generar contenido educativo para programas académicos y otros espacios de divulgación.

“

*Conviértete en un experto en los tipos de mecanorreceptores y en cómo influyen en tu cuerpo, y desarrolla tu carrera en el ámbito de la salud”*





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

- ◆ Instructor de Yoga Terapéutico
- ◆ Monitor de Yoga dedicado al Sistema Fascial
- ◆ Coordinador de Programas de Bienestar
- ◆ Divulgador Orientador en Temas de Meditación y Relajación
- ◆ Organizador de Retiros y Eventos de Yoga



# 04

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

Cuando hayas completado este Curso Profesional, incorporarás el manejo del sistema fascial en las clases de yoga para una práctica más efectiva y consciente. Igualmente, ahondarás en los diferentes tipos de mecanorreceptores. También, sabrás aplicar la biomecánica del tejido conectivo y fibroso para mejorar la movilidad, fuerza y flexibilidad en el cuerpo

01

Manejar el correcto desarrollo y aplicación de las técnicas de Yoga Terapéutico más eficientes

02

Dominar la historia y concepto de la fascia, y su importancia en la práctica de Yoga

03

Conectar con las experiencias y emociones de los participantes, mostrando comprensión y apoyo durante las sesiones de Yoga Terapéutico

04

Identificar las diferentes vías miofasciales y las posturas específicas para cada una de las cadenas





05

Implementar la tensegridad, y su aplicación en la práctica de Yoga

06

Aplicar la biomecánica de la fascia en la práctica de Yoga para mejorar la movilidad, fuerza y flexibilidad

07

Detectar y registrar los principales desequilibrios posturales y cómo corregirlos a través de la práctica de yoga y la biomecánica de la fascia

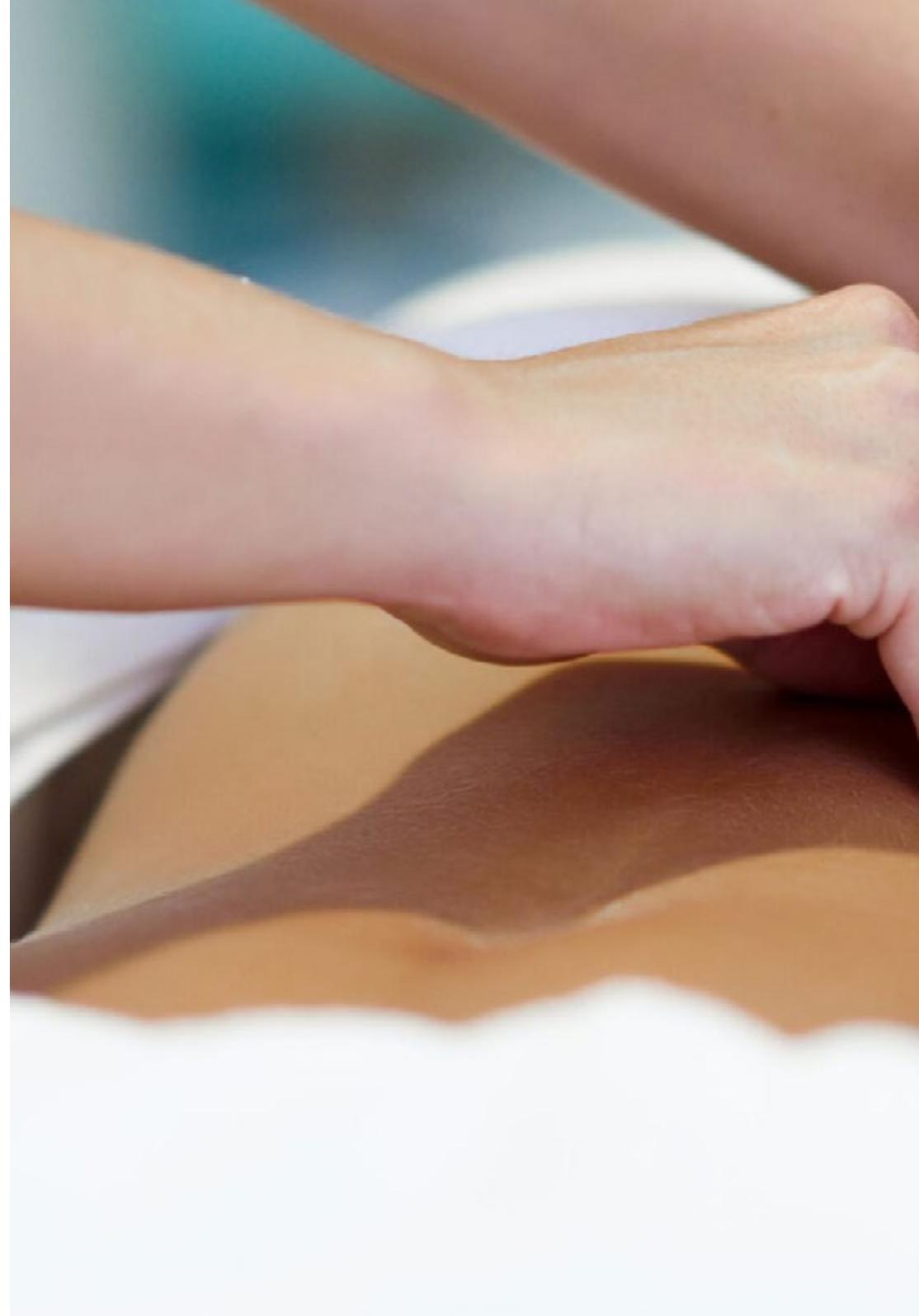
08

Abordar problemas o dificultades que puedan surgir durante las sesiones de yoga terapéutico, adaptando las prácticas o brindando alternativas adecuadas

# 05

## Dirección del curso

TECH ha elegido minuciosamente al equipo de profesores de este programa, en su empeño por proporcionarte los conocimientos más innovadores y de mayor calidad. El cuadro docente cuenta con una larga trayectoria profesional, lo que los ha convertido en importantes referentes en el área del Yoga Terapéutico. Además, han desempeñado sus carreras enfocadas en la creación y dirección de programas de bienestar físico y emocional.





“

*Gracias a los conocimientos de este claustro docente, integrados en el más completo plan de estudios, conseguirás dominar a fondo el Sistema Fascial”*

## Director Invitado Internacional

Siendo la directora de profesores y jefa de formación de instructores del Integral Yoga Institute de Nueva York, Dianne Galliano se posiciona como una de las figuras más importantes de este campo a nivel internacional. Su foco académico ha sido principalmente el yoga terapéutico, contando con más de 6.000 horas documentadas de enseñanza y formación continua.

Así, su labor ha sido la de tutorizar, desarrollar protocolos y criterios de formación y proporcionar educación continua a los instructores del Integral Yoga Institute. Compagina dicha labor con su papel como terapeuta e instructora en otras instituciones como The 14TH Street Y, Integral Yoga Institute Wellness Spa o la Educational Alliance: Center for Balanced Living.

Su trabajo también se extiende hacia la creación y dirección de programas de yoga, desarrollando ejercicios y evaluando los desafíos que puedan presentarse. Ha trabajado a lo largo de su carrera con diferentes perfiles de personas, incluyendo hombres y mujeres mayores y de mediana edad, individuos prenatales y postnatales, adultos jóvenes e incluso veteranos de guerra con una serie de problemas de salud física y mental.

Para cada uno de ellos realiza un trabajo cuidado y personalizado, habiendo tratado a personas con osteoporosis, en proceso de recuperación de cirugías cardíacas o post cáncer de mama, vértigo, dolores de espalda, Síndrome de Intestino Irritable y Obesidad. Cuenta con varias certificaciones, destacando la E-RYT 500 por Yoga Alliance, Soporte Vital Básico (SVB) por la American Health Training e Instructora de Ejercicio Certificado por el Centro de Movimiento Somático.



## Dña. Galliano, Dianne

---

- Directora de Profesores en el Integral Yoga Institute – Nueva York, Estados Unidos
- Instructora de Yoga Terapéutico en The 14TH Street Y
- Terapeuta de Yoga en Integral Yoga Institute Wellness Spa de Nueva York
- Instructora Terapéutica en Educational Alliance: Center for Balanced Living
- Licenciada en Educación Primaria por la State University of New York
- Máster en Yoga Terapéutico por la Universidad de Maryland

“

*Además de sus contenidos actualizados y de su metodología flexible y 100% online, esta titulación está impartida por expertos de gran prestigio en esta área profesional”*

## 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 Entrenamiento Funcional con Yoga)
- ♦ Formadora en Yoga Terapéutico
- ♦ Licenciada en Ciencias Biológicas por la Universidad Autónoma de Madrid
- ♦ Curso en Profesor de: Ashtanga Yoga Progresivo, FisiomYog, Yoga Miofascial, Yoga y Cáncer
- ♦ Curso en Monitor de Pilates Suelo
- ♦ Curso en Fitoterapia y Nutrición
- ♦ Curso en Profesor de Meditación





“

*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

Durante las 6 semanas, abarcarás temas esenciales para comprender y aplicar técnicas de yoga que alivien tensiones y mejoren la movilidad en el cuerpo. Entre ellos, profundizarás en la fascia, sus tipos de mecanorreceptores y su importancia en diferentes estilos de esta disciplina. Asimismo, examinarás las líneas de brazos y los principales desequilibrios musculares que afectan este sistema, las cadenas miofasciales, así como el LPS, LAS, LL, LE y funcionales. Lo anterior te capacitará para utilizar estos métodos y ayudar a tus pacientes a mejorar su calidad de vida.



*Mediante un formato 100% online, tendrás acceso a recursos multimedia diversos como vídeos, infografías y resúmenes interactivos”*



## Módulo 1. Sistema fascial

- 1.1. Fascia
  - 1.1.1. Historia
  - 1.1.2. Fascia vs aponeurosis
  - 1.1.3. Tipos
  - 1.1.4. Funciones
- 1.2. Tipos de mecanorreceptores y su importancia en los distintos estilos de Yoga
  - 1.2.1. Importancia
  - 1.2.2. Golgi
  - 1.2.3. Paccini
  - 1.2.4. Ruffini
- 1.3. Cadenas Miofasciales
  - 1.3.1. Definición
  - 1.3.2. Importancia en el Yoga
  - 1.3.3. Concepto de tensegridad
  - 1.3.4. Los tres diafragmas
- 1.4. LPS: Línea posterior superficial
  - 1.4.1. Definición
  - 1.4.2. Vías anatómicas
  - 1.4.3. Posturas pasivas
  - 1.4.4. Posturas activas
- 1.5. LAS: línea anterior superficial
  - 1.5.1. Definición
  - 1.5.2. Vías anatómicas
  - 1.5.3. Posturas pasivas
  - 1.5.4. Posturas activas
- 1.6. LL: línea lateral
  - 1.6.1. Definición
  - 1.6.2. Vías anatómicas
  - 1.6.3. Posturas pasivas
  - 1.6.4. Posturas activas
- 1.7. LE: línea espiral
  - 1.7.1. Definición
  - 1.7.2. Vías anatómicas
  - 1.7.3. Posturas pasivas
  - 1.7.4. Posturas activas
- 1.8. Líneas funcionales
  - 1.8.1. Definición
  - 1.8.2. Vías anatómicas
  - 1.8.3. Posturas pasivas
  - 1.8.4. Posturas activas
- 1.9. Líneas brazos
  - 1.9.1. Definición
  - 1.9.2. Vías anatómicas
  - 1.9.3. Posturas pasivas
  - 1.9.4. Posturas activas
- 1.10. Principales desequilibrios
  - 1.10.1. Patrón ideal
  - 1.10.2. Grupo de flexión y extensión
  - 1.10.3. Grupo de apertura y cierre
  - 1.10.4. Patrón inspiratorio y espiratorio

# 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.

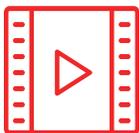
“ *Nuestro programa te proporciona las mejores habilidades profesionales, preparándote para afrontar todos los retos actuales y futuros en esta área*”

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 emitieran 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.



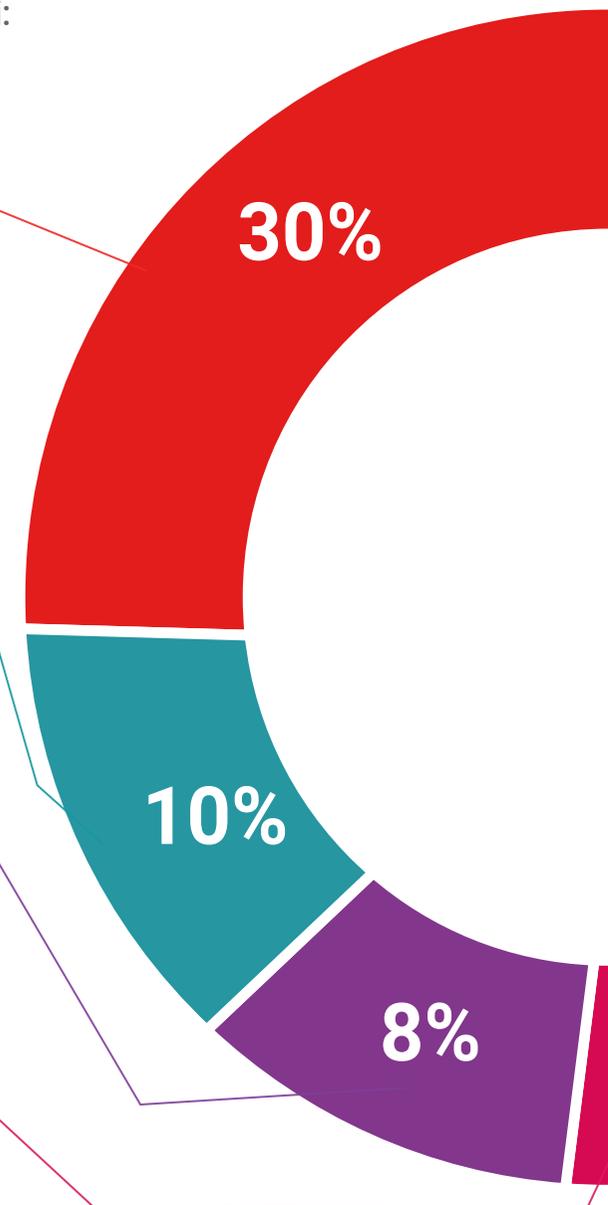
#### Prácticas de habilidades y competencias

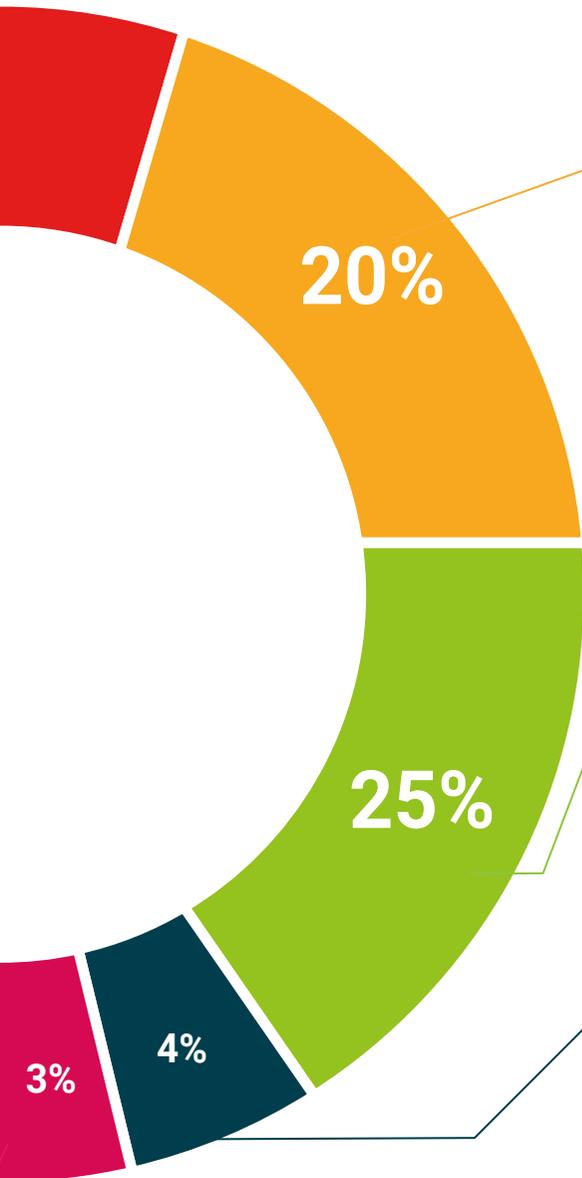
Realizarás actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



#### 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 Sistema Fascial 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 Sistema Fascial**

Modalidad: **Online**

Horas: **150**



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

**tech** formación  
profesional

## Curso Profesional Sistema Fascial

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

# Curso Profesional Sistema Fascial

