

Especialización Profesional Diferentes Técnicas de Yoga Terapéutico





Especialización Profesional Diferentes Técnicas de Yoga Terapéutico

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 meses

Horas: 450

Acceso web: www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/especializacion-profesional/diferentes-tecnicas-yoga-terapeutico

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Requisitos de acceso

pág. 6

03

Salidas profesionales

pág. 8

04

¿Qué seré capaz de hacer al finalizar la Especialización Profesional?

pág. 10

05

Dirección del curso

pág. 12

06

Plan de formación

pág. 18

07

Metodología

pág. 22

08

Titulación

pág. 26

01

Presentación

El yoga terapéutico se está convirtiendo en una forma cada vez más popular de tratar problemas físicos y mentales. Además, es adaptable a las necesidades individuales, lo que lo hace accesible para todas las edades y condiciones físicas. Esta titulación es una respuesta directa al aumento de la demanda de profesionales con un enfoque holístico en la atención de la salud. El itinerario académico aborda los diferentes momentos evolutivos, tales como la infancia, la vejez y el embarazo. Así como las técnicas respiratorias y las bases neurofisiológicas de la meditación y la relajación. La metodología es 100% online, lo que te permitirá aumentar tus habilidades sin tener que desplazarte. Además, tendrás acceso a materiales didácticos en diversos formatos para un aprendizaje personalizado.

“

Por medio de este programa dominarás la utilización de técnicas avanzadas de meditación para mejorar la salud mental y emocional de los usuarios a tu cargo con diferentes patologías”





El yoga terapéutico es una efectiva herramienta para abordar diversos problemas físicos y mentales. Cada vez más, se están reconociendo sus beneficios y se está integrando en planes de tratamiento en todo el mundo. Esta práctica puede ayudar a aliviar el dolor, reducir el estrés, mejorar la calidad del sueño y aumentar la flexibilidad, entre otras ventajas. Además, se adapta a las necesidades de cada persona, lo que lo hace accesible para una amplia variedad de individuos.

Este programa es una respuesta directa a la necesidad de formar profesionales con un enfoque holístico y que pueda implementar las posturas y estrategias de trabajo más actualizadas para esta área. Su temario completo cubre los diferentes momentos evolutivos, hasta la fisiología de las técnicas respiratorias y las bases neurofisiológicas de la meditación y la relajación. Por lo tanto, te proporcionará las herramientas necesarias para trabajar con pacientes de todas las edades y condiciones físicas.

Esta titulación posee una metodología 100% online para incrementar tus competencias sin tener que realizar desplazamientos a un centro de estudio. Asimismo, tendrás a tu disposición un amplio material didáctico en soportes como el vídeo explicativo o los resúmenes interactivos, con la intención de facilitar un aprendizaje personalizado.



Con TECH, adaptarás el yoga a las necesidades particulares de personas con discapacidades físicas y sensoriales”

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

Con la creciente popularidad del yoga terapéutico, la demanda de expertos en diferentes áreas de esta disciplina también está en aumento. Por lo tanto, al finalizar el estudio de esta Especialización Profesional con una duración de 6 meses, encontrarás empleo en una variedad de áreas. Esto es posible gracias a que este completísimo temario ofrece los contenidos más actualizados para implementar técnicas específicas y poder adaptar las posturas de yoga a las circunstancias de personas con discapacidades físicas o sensoriales.



Podrás convertirte en un referente profesional en el uso de diferentes técnicas de respiración y pranayama para mejorar la salud y el bienestar de las personas”





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

- ◆ Instructor de Yoga
- ◆ Divulgador y consultor de Yoga Terapéutico
- ◆ Coordinador Auxiliar de programas de Yoga en Hospitales y Clínicas
- ◆ Asesor Técnico de Terapias Complementarias
- ◆ Consultor en Programas y Centros de Bienestar
- ◆ Instructor de Terapias Holísticas
- ◆ Organizador de Eventos y Retiros de Yoga



04

¿Qué seré capaz de hacer al finalizar la Especialización Profesional?

Con TECH, adecuarás la práctica del yoga a cada uno de los momentos evolutivos, ya sea la infancia, el embarazo, o la vejez, y a personas con necesidades especiales. También, profundizarás en las bases neurofisiológicas, y los beneficios del mantra y el *Mindfulness*, como métodos de meditación y relajación.

01

Adecuar la práctica de yoga para personas con necesidades especiales físicas y/o sensoriales, y cómo adaptar la práctica para satisfacer sus necesidades

02

Crear secuencias de yoga específicas para cada momento evolutivo y necesidad individual

03

Poner en práctica durante las clases diferentes tipos de respiración y cómo afectan el sistema respiratorio y el cuerpo en general

04

Implementar las técnicas meditativas y de relajación en la práctica del yoga terapéutico según el estado físico y mental de los usuarios





05

Aplicar diferentes matras y manejar a cabalidad sus beneficios en la práctica de meditación

06

Incorporar a la praxis cotidiana ejercicios, posturas y técnicas de meditación que faciliten el desarrollo de diferentes tipos de ondas cerebrales

07

Identificar los diferentes tipos de meditación y las técnicas de meditación guiada y cómo se aplican en la práctica de yoga

08

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

05

Dirección del curso

El cuerpo docente de este programa cuenta con reconocidos especialistas en el área del Yoga Terapéutico. Este grupo de profesionales está actualizado en las últimas técnicas y avances en el campo, aplicándolas en la prevención, tratamiento y recuperación de personas con diversas lesiones. Cada uno de estos expertos ha participado activamente en la selección de los materiales didácticos y multimedia que se incluyen en esta titulación. A partir de sus habilidades y experiencia, recibirás la capacitación más completa que hay en el mercado.





“

Capacítate con los mejores profesionales en el campo del yoga terapéutico por medio de este temario donde abordarás las claves de esta disciplina para reducir el estrés”

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





Cuadro docente

Dña. Salvador Crespo, Inmaculada

- ♦ Coordinadora del Instituto Europeo de Yoga
- ♦ Profesora de Yoga y Meditación en IEY
- ♦ Especialista en Yoga Integral y Meditación
- ♦ Especialista en Vinyasa Yoga y *Power Yoga*
- ♦ Especialista en Yoga Terapéutico

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 Tai Chi y Chi Kung
- ♦ Instructor de *Body Intelligence Yoga*
- ♦ Instructor de *Sup Yoga*

06

Plan de formación

Esta Especialización Profesional se centra en la aplicación del yoga a los diferentes momentos evolutivos del ser humano, abarcando desde la infancia hasta la tercera edad. Asimismo, profundiza en las discapacidades físicas y sensoriales y como prevenir lesiones. También, ahonda en la fisiología de los métodos respiratorios, pranayama y mudras, y otorga una visión amplia de las técnicas meditativas, como el *Mindfulness*, el nidra y el savasana. Finalmente, abordarás las bases neurofisiológicas de esta disciplina, incluyendo los aspectos internos, ondas cerebrales y tipos de meditación, para ofrecer tratamientos personalizados y efectivos.

“

En la plataforma 100% online de aprendizaje de TECH, dispondrás de materiales multimedia de gran valor didáctico como vídeos, infografías y resúmenes interactivos”





Módulo 1. Yoga en los diferentes momentos evolutivos

- 1.1. Infancia
 - 1.1.1. ¿Por qué es importante?
 - 1.1.2. Beneficios
 - 1.1.3. Como es una clase
 - 1.1.4. Ejemplo de saludo al sol adaptado
- 1.2. Mujer y ciclo menstrual
 - 1.2.1. Fase menstrual
 - 1.2.2. Fase folicular
 - 1.2.3. Fase ovulatoria
 - 1.2.4. Fase lútea
- 1.3. Yoga y ciclo menstrual
 - 1.3.1. Secuencia fase folicular
 - 1.3.2. Secuencia fase ovulatoria
 - 1.3.3. Secuencia fase lútea
 - 1.3.4. Secuencia durante la menstruación
- 1.4. Menopausia
 - 1.4.1. Consideraciones generales
 - 1.4.2. Cambio físicos y hormonales
 - 1.4.3. Beneficios de la practica
 - 1.4.4. Asanas recomendados
- 1.5. Embarazo
 - 1.5.1. Porque practicarlo
 - 1.5.2. Asanas primer trimestre
 - 1.5.3. Asanas segundo trimestre
 - 1.5.4. Asanas tercer trimestre

- 1.6. Posparto
 - 1.6.1. Beneficios físicos
 - 1.6.2. Beneficios mentales
 - 1.6.3. Recomendaciones generales
 - 1.6.4. Práctica con el bebé
- 1.7. Tercera edad
 - 1.7.1. Principales patologías que nos vamos a encontrar
 - 1.7.2. Beneficios
 - 1.7.3. Consideraciones generales
 - 1.7.4. Contraindicaciones
- 1.8. Discapacidad física
 - 1.8.1. Daños cerebrales
 - 1.8.2. Daños en la médula
 - 1.8.3. Daños musculares
 - 1.8.4. Cómo diseñar una clase
- 1.9. Discapacidad sensorial
 - 1.9.1. Auditiva
 - 1.9.2. Visual
 - 1.9.3. Sensorial
 - 1.9.4. Como diseñar una secuencia
- 1.10. Consideraciones generales de las discapacidades más frecuentes que nos vamos a encontrar
 - 1.10.1. Síndrome de Down
 - 1.10.2. Autismo
 - 1.10.3. Parálisis cerebral
 - 1.10.4. Trastorno del desarrollo intelectual





Módulo 2. Técnicas Respiratorias

- 2.1. Pranayama
- 2.2. Tipos de respiración
- 2.3. Purificación de los conductos de energía pránica o nadis
- 2.4. Inspiración: puraka
- 2.5. Espiración rechaka
- 2.6. Retenciones: kumbakha
- 2.7. Pranayamas purificantes:
- 2.8. Pranayamas estimulantes y refrescantes
- 2.9. Pranayamas regenerativos:
- 2.10. Mudras

Módulo 3. Técnicas meditativas y de relajación

- 3.1. Mantras
- 3.2. Aspectos internos del Yoga
- 3.3. Meditación
- 3.4. Ondas cerebrales
- 3.5. Tipos de meditación
- 3.6. Técnicas de meditación 1
- 3.7. Técnicas de meditación 2
- 3.8. Mindfulness
- 3.9. Relajación/ savasana
- 3.10. Yoga nidra

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.



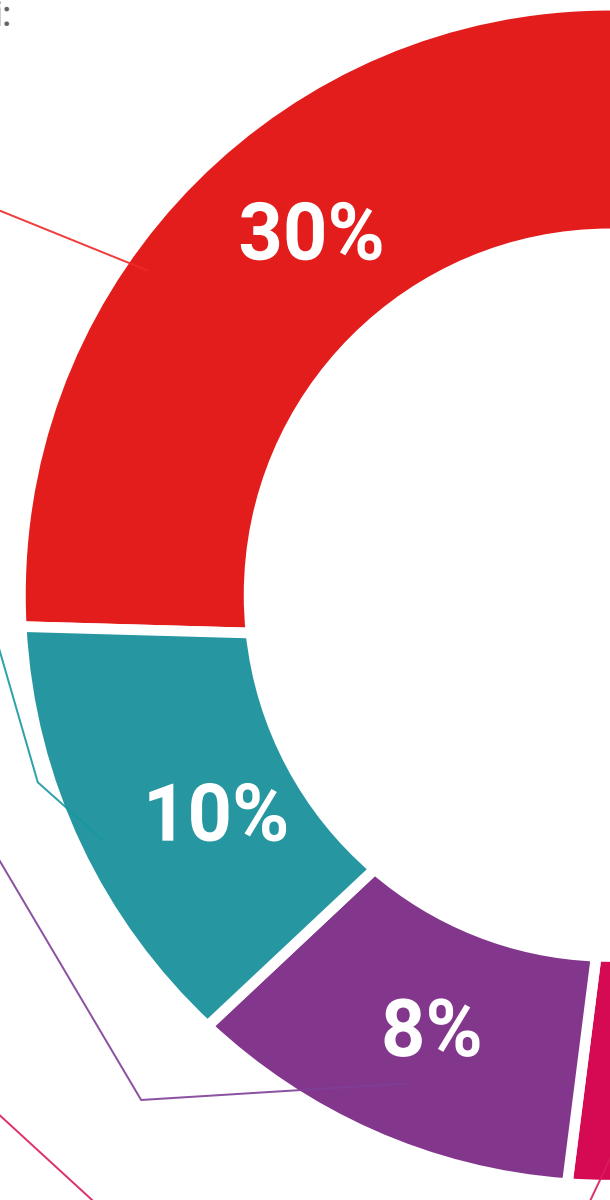
Prácticas de habilidades y competencias

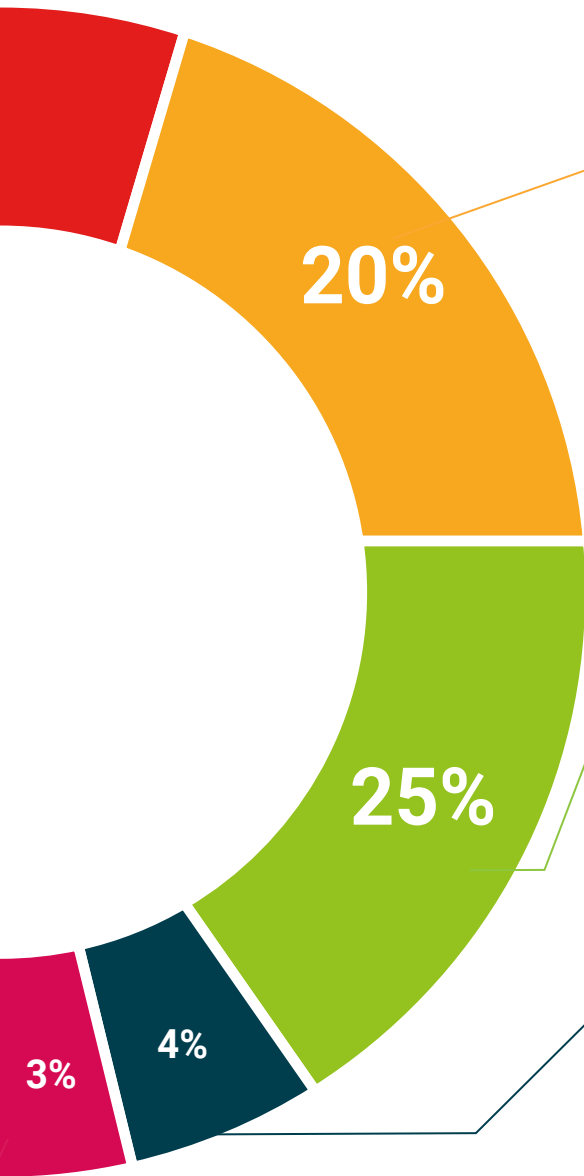
Realizarás actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



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

La Especialización Profesional en Diferentes Técnicas de Yoga Terapéutico garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Especialización Profesional expedido por TECH.

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

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

Título: **Especialización Profesional en Diferentes Técnicas de Yoga Terapéutico**

Modalidad: **Online**

Horas: **450**





Especialización Profesional Diferentes Técnicas de Yoga Terapéutico

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 meses

Horas: 450

Especialización Profesional Diferentes Técnicas de Yoga Terapéutico

