

Máster Profesional Yoga Terapéutico



tech formación
profesional

Máster Profesional Yoga Terapéutico

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 12 meses

Horas: 1.500

Acceso web: www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/master-profesional/master-profesional-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 el Máster Profesional?

pág. 10

05

Dirección del curso

pág. 14

06

Plan de formación

pág. 22

07

Metodología

pág. 30

08

Titulación

pág. 34

01

Presentación

El yoga se ha consolidado en la actualidad como una de las actividades físicas más íntegras. Esta antigua disciplina ha ido calando en todo el mundo al proponer un método de ejercicio al que pueden acceder personas de todo tipo. Así, múltiples sectores, como la salud y el deporte, recomiendan esta actividad por sus diferentes beneficios a nivel rehabilitador, de corrección de la postura y de la movilidad corporal. Además, contribuye a la meditación, lo que reduce los niveles de estrés y ansiedad. Para que establezcas sesiones completas basadas en las necesidades de cada usuario, se ha desarrollado este programa, con las últimas novedades y líneas de investigación en la materia. Mediante esta titulación 100% online lograrás conciliar con facilidad el aprendizaje con otros proyectos personales, aumentando tus posibilidades profesionales en este campo.

“

El yoga es una actividad beneficiosa, recomendada como práctica física habitual por expertos en salud y deporte. Domina todas sus ventajas con este completo plan de estudio 100% online”





Una buena práctica de yoga consiste en, además de saber enlazar los asanas, comprender las necesidades de los usuarios y sus perfiles médico. Todo esto es importante porque nos permite enfocar correctamente las sesiones. Por lo tanto, este Máster Profesional te ofrece un completo recorrido de los principios de la biomecánica y la cinesiterapia de esta actividad.

Asimismo, ahondarás en la valoración diagnóstica y el asesoramiento mediante la historia clínica y distintas técnicas como la antropometría, la evaluación kinesiológica y la osteopatía. Profundizarás en la integración de diferentes posturas, así como en las bases neurofisiológicas de la relajación a través de la respiración, la sincronía de chakras y la meditación. También, profundizarás en la aplicación de este ejercicio en las distintas etapas evolutivas como la infancia, el embarazo, la maternidad y la tercera edad.

Además, al tratarse de un programa 100% online, te resultará sencillo conciliar el aprendizaje al mismo tiempo que aumentas tus posibilidades profesionales en este demandado sector. Su metodología inmersiva *Relearning* afianzará tus habilidades adquiridas a lo largo de los 12 meses, por lo que podrás aplicarlas de forma inmediata en el mundo laboral.

“

Profundizarás en los ejercicios de respiración y en el diagnóstico de los usuarios para adaptar la práctica de yoga a las necesidades de cada individuo, con este Máster Profesional”

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 se ha consolidado como una de las actividades físicas y deportivas con mayores beneficios a nivel de cuerpo y mente. Es una disciplina muy completa pues además de basarse en el estiramiento y la postura, también favorece a la práctica meditativa, invitando a los pacientes a centrarse en el presente. Esto es muy beneficioso para regular patologías como el estrés o la ansiedad. Por ello, los especialistas en este campo son cada vez más demandados y con base en esta necesidad TECH ha desarrollado este plan de estudio.



Este Máster Profesional te abrirá múltiples posibilidades laborales en el ámbito de la rehabilitación física de pacientes con problemas de movilidad"





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

- ◆ Instructor de terapias holísticas
- ◆ Monitor de yoga terapéutico
- ◆ Coordinador auxiliar de programas de yoga en hospitales y clínicas
- ◆ Auxiliar técnico de terapias complementarias
- ◆ Divulgador y consultor en programas y centros de bienestar
- ◆ Asistente técnico especializado en la organización de eventos y retiros de yoga



04

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

Como profesional en yoga terapéutico, serás capaz de guiar y adaptar posturas, respiración y técnicas de relajación según las necesidades de las personas. Mejorarás el bienestar físico y mental de tus pacientes, promoviendo la armonía y la conexión entre el cuerpo y la mente, a través de la práctica personalizada.

01

Reconocer las necesidades individuales de los pacientes

02

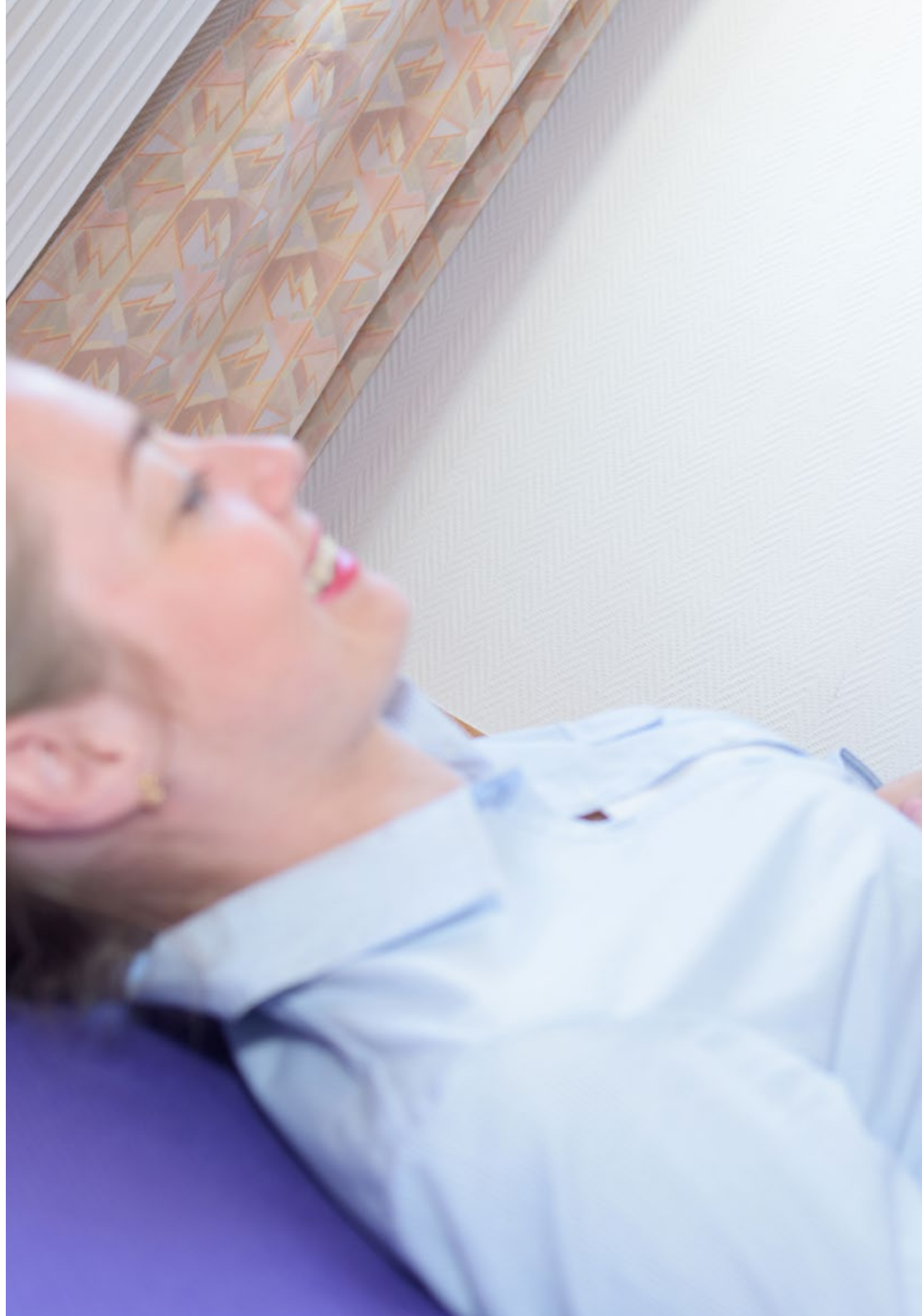
Adaptar las posturas y ejercicios según las limitaciones físicas de los participantes

03

Evaluar la condición física de los clientes

04

Guiar y supervisar adecuadamente la práctica de yoga terapéutico





05

Fomentar la conciencia corporal y la alineación postural

06

Promover la relajación y el equilibrio mental a través de técnicas de respiración

07

Aplicar técnicas de meditación y *mindfulness* en las sesiones

08

Diseñar ejercicios de estiramiento y fortalecimiento muscular específicos para cada individuo

09

Utilizar herramientas de apoyo, como bloques, cinturones o mantas, para facilitar las posturas

10

Adecuar las secuencias de Yoga Terapéutico según las necesidades de los clientes

11

Proporcionar orientación nutricional complementaria a la práctica de yoga

12

Comunicar de manera clara y efectiva las instrucciones y beneficios de cada ejercicio

13

Fomentar un ambiente seguro y acogedor durante las sesiones





14

Motivar y mantener la participación de los clientes a lo largo del tiempo

15

Actualizarse constantemente en nuevas técnicas y enfoques de yoga terapéutico

16

Demostrar empatía y comprensión hacia las dificultades físicas y emocionales de los participantes

17

Mantener la confidencialidad y el respeto hacia la privacidad de los clientes

18

Establecer metas realistas y medibles para la mejora progresiva de los participantes

05

Dirección del curso

TECH ha escogido para esta titulación un experto cuadro docente compuesto por profesionales especializados en el Yoga Terapéutico. Este profesorado se ha encargado de elaborar el temario más actualizado del mercado educativo en esta materia. En el contenido académico se incorpora las últimas novedades en el empleo de esta disciplina como método rehabilitador y de prevención de lesiones. Durante este programa se pondrán a tu disposición numerosos recursos didácticos y multimedia para que te capacites de la forma más rápida y cómoda posible.





“

Obtendrás las últimas novedades en el empleo del Yoga Terapéutico gracias a este cuadro docente, especialmente seleccionado por TECH para orientarte a lo largo del plan de estudios”

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/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. Losada, Óscar

- ◆ Profesor de Vinyasa Yoga y Power Yoga y Osteópata en el centro El árbol de la vida
- ◆ Formador de Vinyasa Yoga y Yoga Coach en IEY en Madrid
- ◆ Formador Yin Yog en IEY en Barcelona
- ◆ Profesor de Vinyasa Yoga y Power Yoga en Gimnasio Fitness Madrid
- ◆ Osteópata y Masajista Deportivo en Gimnasio Fitness Madrid
- ◆ Especialista en Rocket Yoga por IEY Huelva
- ◆ Especialista en Yoga Terapéutico, Yin Yoga y Fascias por IEY Huelva
- ◆ Especialista en Yoga para niños por IEY Alicante
- ◆ Osteópata estructural II por Kabat
- ◆ Masaje Deportivo y Quiromasaje por Orthos

Dña. García, Mar

- ◆ Directora de centro de yoga e instructora de yoga en Satnam Yoga
- ◆ Profesora de Vinyasa Yoga
- ◆ Instructora de yoga especial
- ◆ Instructora de yoga para niños y familias

Dña. Villalba, Vanessa

- ♦ Instructora en Gimnasios Villalba
- ♦ Instructora vinyasa yoga y power yoga 2017 Sevilla IEY
- ♦ Instructora yoga aéreo 2017 Sevilla
- ♦ Instructora yoga integral en IEY Sevilla IEY
- ♦ Body intelligence TM yoga. Level en IEY Huelva
- ♦ Instructora yoga para embarazadas y postparto en IEY Sevilla IEY
- ♦ Instructora yoga nidra, yoga terapéutico y shamanic yoga
- ♦ Instructora Pilates base por FEDA
- ♦ Instructora Pilates suelo con implementos
- ♦ Técnico avanzado FEDA en fitness y entrenamiento personal
- ♦ Instructora Spinning Start I por la Federación Española de Spinning
- ♦ Instructora Power Dumbell por Aerobic y fitness asociación
- ♦ Quiromasajista en Quirotema en la Escuela Superior de Quiromasaje y Terapias
- ♦ Formación drenaje linfático por PRAXIS en Sevilla



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

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

06

Plan de formación

TECH ha desarrollado este completo itinerario académico para este Máster Profesional, en el cual podrás ahondar de manera autónoma a tu propio tiempo y ritmo. Dispondrás de todo el contenido para su descarga y consulta, y conseguirás una completa capacitación en este sector del Yoga Terapéutico en la Actividad Física y Deportiva. Por su organizada estructura, profundizarás en un temario que va desde los contenidos más básicos e introductorios, a aquellos más complejos y específicos. Así, lograrás especializarte en esta área, impulsando tu carrera profesional de forma inmediata.

“

Este plan de estudio te facilitará el aprendizaje teórico-práctico sobre el Yoga Terapéutico gracias a su metodología de aprendizaje inmersiva Relearning”



Módulo 1. Estructura Aparato Locomotor

- 1.1. Posición anatómica, ejes y planos
 - 1.1.1. Anatomía y fisiología básica del cuerpo humano
 - 1.1.2. Posición anatómica
 - 1.1.3. Los ejes corporales
 - 1.1.4. Los planos anatómicos
- 1.2. Hueso
 - 1.2.1. Anatomía ósea del cuerpo humano
 - 1.2.2. Estructura y función de los huesos
 - 1.2.3. Diferentes tipos de huesos y su relación con la postura y el movimiento
 - 1.2.4. La relación entre el sistema óseo y el sistema muscular
- 1.3. Articulaciones
 - 1.3.1. Anatomía y fisiología de las articulaciones del cuerpo humano
 - 1.3.2. Diferentes tipos de articulaciones
 - 1.3.3. El papel de las articulaciones en la postura y el movimiento
 - 1.3.4. Las lesiones más comunes en las articulaciones y cómo prevenirlas
- 1.4. Cartílago
 - 1.4.1. Anatomía y fisiología del cartílago del cuerpo humano
 - 1.4.2. Diferentes tipos de cartílago y su función en el cuerpo
 - 1.4.3. El papel del cartílago en la articulación y la movilidad
 - 1.4.4. Las lesiones más comunes en el cartílago y su prevención
- 1.5. Tendones y ligamentos
 - 1.5.1. Anatomía y fisiología de los tendones y ligamentos del cuerpo humano
 - 1.5.2. Diferentes tipos de tendones y ligamentos y su función en el cuerpo
 - 1.5.3. El papel de los tendones y ligamentos en la postura y el movimiento
 - 1.5.4. Las lesiones más comunes en los tendones y ligamentos y cómo prevenirlas
- 1.6. Músculo esquelético
 - 1.6.1. Anatomía y fisiología del sistema musculoesquelético del cuerpo humano
 - 1.6.2. La relación entre los músculos y los huesos en la postura y el movimiento
 - 1.6.3. El papel de la fascia en el sistema musculoesquelético y su relación con la práctica de yoga terapéutico
 - 1.6.4. Las lesiones más comunes en los músculos y cómo prevenirlas
- 1.7. Desarrollo del sistema musculoesquelético
 - 1.7.1. Desarrollo embrionario y fetal del sistema musculoesquelético
 - 1.7.2. Crecimiento y desarrollo del sistema musculoesquelético en la infancia y la adolescencia
 - 1.7.3. Cambios musculoesqueléticos asociados al envejecimiento
 - 1.7.4. Desarrollo y adaptación del sistema musculoesquelético a la actividad física y el entrenamiento
- 1.8. Componentes del sistema musculoesquelético
 - 1.8.1. Anatomía y fisiología de los músculos esqueléticos y su relación con la práctica de yoga terapéutico
 - 1.8.2. El papel de los huesos en el sistema musculoesquelético y su relación con la postura y el movimiento
 - 1.8.3. La función de las articulaciones en el sistema musculoesquelético y cómo cuidarlas durante la práctica de yoga terapéutico
 - 1.8.4. El papel de la fascia y otros tejidos conectivos en el sistema musculoesquelético y su relación con la práctica de yoga terapéutico
- 1.9. Control nervioso de los músculos esqueléticos
 - 1.9.1. Anatomía y fisiología del sistema nervioso y su relación con la práctica de yoga terapéutico
 - 1.9.2. El papel del sistema nervioso en la contracción muscular y el control del movimiento
 - 1.9.3. La relación entre el sistema nervioso y el sistema musculoesquelético en la postura y el movimiento durante la práctica de yoga terapéutico
 - 1.9.4. La importancia del control neuromuscular para la prevención de lesiones y la mejora del rendimiento en la práctica de yoga terapéutico

- 1.10. Contracción muscular
 - 1.10.1. Anatomía y fisiología de la contracción muscular y su relación con la práctica de yoga terapéutico
 - 1.10.2. Los diferentes tipos de contracción muscular y su aplicación en la práctica de yoga terapéutico
 - 1.10.3. El papel de la activación neuromuscular en la contracción muscular y su relación con la práctica de yoga terapéutico
 - 1.10.4. La importancia del estiramiento y el fortalecimiento muscular en la prevención de lesiones y la mejora del rendimiento en la práctica de yoga terapéutico

Módulo 2. Columna vertebral y extremidades

- 2.1. Sistema muscular
 - 2.1.1. Músculo: unidad funcional
 - 2.1.2. Tipos de músculos
 - 2.1.3. Músculos tónicos y fásicos
 - 2.1.4. Contracción isométrica e isotónica y su relevancia en los estilos del Yoga
- 2.2. Sistema nervioso
 - 2.2.1. Neuronas: unidad funcional
 - 2.2.2. Sistema Nervioso Central: encéfalo y médula espinal
 - 2.2.3. Sistema Nervioso Periférico somático: nervios
 - 2.2.4. Sistema Nervioso Periférico Autónomo: Simpático y Parasimpático
- 2.3. Sistema óseo
 - 2.3.1. Osteocito: unidad funcional
 - 2.3.2. Esqueleto axial y apendicular
 - 2.3.3. Tendones
 - 2.3.4. Ligamentos
- 2.4. Columna vertebral
 - 2.4.1. Evolución de la columna vertebral y funciones
 - 2.4.2. Estructura
 - 2.4.3. Vertebra tipo
 - 2.4.4. Movimientos columna
- 2.5. Región cervical y dorsal
 - 2.5.1. Vértebras cervicales: típicas y atípicas
 - 2.5.2. Vertebrales dorsales
 - 2.5.3. Músculos principales de la región cervical
 - 2.5.4. Músculos principales de la región dorsal
- 2.6. Región lumbar
 - 2.6.1. Vértebras lumbares
 - 2.6.2. Sacro
 - 2.6.3. Coxis
 - 2.6.4. Principales músculos
- 2.7. Pelvis
 - 2.7.1. Anatomía: diferencia entre pelvis masculina y femenina
 - 2.7.2. Dos conceptos clave: anteversión y retroversión
 - 2.7.3. Músculos principales
 - 2.7.4. Suelo pélvico
- 2.8. Extremidad superior
 - 2.8.1. Articulación del hombro
 - 2.8.2. Músculos del manguito rotador
 - 2.8.3. Brazo, codo y antebrazo
 - 2.8.4. Músculos principales
- 2.9. Extremidad inferior
 - 2.9.1. Articulación coxofemoral
 - 2.9.2. Rodilla: articulación tibiofemoral y patelofemoral
 - 2.9.3. Ligamentos y meniscos de la rodilla
 - 2.9.4. Músculos principales de la pierna
- 2.10. Diafragma y core
 - 2.10.1. Anatomía del diafragma
 - 2.10.2. Diafragma y respiración
 - 2.10.3. Músculos del "core"
 - 2.10.4. Core y su importancia en Yoga

Módulo 3. Aplicación de técnicas asanas y su integración

- 3.1. Asana
 - 3.1.1. Definición de asana
 - 3.1.2. Asana en los Yoga sutras
 - 3.1.3. Propósito más profundo de las asanas
 - 3.1.4. Asanas y alineación
- 3.2. Principio de acción mínima
 - 3.2.1. Sthira Sukham Asanam
 - 3.2.2. ¿Cómo aplicar este concepto a la práctica?
 - 3.2.3. Teoría de las gunas
 - 3.2.4. Influencia de las gunas en la práctica
- 3.3. Asanas de pie
 - 3.3.1. La importancia de los asanas de pie
 - 3.3.2. Como trabajarlas
 - 3.3.3. Beneficios
 - 3.3.4. Contraindicaciones y consideraciones
- 3.4. Asanas sentados y supinas
 - 3.4.1. Importancia de los asanas sentados
 - 3.4.2. Asanas sentados para la meditación
 - 3.4.3. Asanas supinos: definición
 - 3.4.4. Beneficios de las posturas supinas
- 3.5. Asanas extensión
 - 3.5.1. ¿Por qué son importantes las extensiones?
 - 3.5.2. Como trabajarlas con seguridad
 - 3.5.3. Beneficios
 - 3.5.4. Contraindicaciones
- 3.6. Asanas flexión
 - 3.6.1. Importancia de la flexión de columna
 - 3.6.2. Ejecución
 - 3.6.3. Beneficios
 - 3.6.4. Errores más frecuentes y como evitarlos
- 3.7. Asanas rotación: torsiones
 - 3.7.1. Mecánica de la torsión
 - 3.7.2. Cómo realizarlas correctamente
 - 3.7.3. Beneficios fisiológicos
 - 3.7.4. Contraindicaciones
- 3.8. Asanas en inclinación lateral
 - 3.8.1. Importancia
 - 3.8.2. Beneficios
 - 3.8.3. Errores más comunes
 - 3.8.4. Contraindicaciones
- 3.9. Importancia contraposturas
 - 3.9.1. ¿Qué son?
 - 3.9.2. Cuando realizarlas
 - 3.9.3. Beneficios durante la práctica
 - 3.9.4. Contraposturas más empleadas
- 3.10. Bandhas
 - 3.10.1. Definición
 - 3.10.2. Principales bandhas
 - 3.10.3. Cuando emplearlos
 - 3.10.4. Bandhas y yoga terapéutico

Modulo 4. Análisis de las principales de asanas de pie

- 4.1. Tadasana
- 4.2. Saludo al sol
- 4.3. Asanas pie
- 4.4. Asanas de pie flexión columna
- 4.5. Asanas de flexión lateral
- 4.6. Asanas equilibrio
- 4.7. Extensiones decúbito prono
- 4.8. Extensiones
- 4.9. Torsiones
- 4.10. Caderas

Modulo 5. Desglose de las principales de asanas de suelo y adaptaciones con soportes

- 5.1. Asanas principales en suelo
- 5.2. Flexiones supinas
- 5.3. Torsiones e inclinaciones laterales
- 5.4. Asanas de cierre
- 5.5. Invertidas
- 5.6. Bloques
- 5.7. Cinturón
- 5.8. Asanas en silla
- 5.9. Yoga en silla
- 5.10. Asanas restaurativas

Módulo 6. Patologías habituales

- 6.1. Patologías columna
 - 6.1.1. Protusiones
 - 6.1.2. Hernias
 - 6.1.3. Hiperlordosis
 - 6.1.4. Rectificaciones
- 6.2. Enfermedades degenerativas
 - 6.2.1. Artrosis
 - 6.2.2. Distrofia muscular
 - 6.2.3. Osteoporosis
 - 6.2.4. Espondilosis
- 6.3. Lumbago y ciática
 - 6.3.1. Lumbalgia
 - 6.3.2. Ciática
 - 6.3.3. síndrome piramidal
 - 6.3.4. Trocanteritis
- 6.4. Escoliosis
 - 6.4.1. Entendiendo la escoliosis
 - 6.4.2. Tipos
 - 6.4.3. Lo que debemos hacer
 - 6.4.4. Cosas a evitar
- 6.5. Desalineación rodillas
 - 6.5.1. Genu vago
 - 6.5.2. Genu varo
 - 6.5.3. Genu flexo
 - 6.5.4. Genu recurvatum

- 6.6. Hombros y codos
 - 6.6.1. Bursitis
 - 6.6.2. Síndrome subacromial
 - 6.6.3. Epicondilitis
 - 6.6.4. Epitrocleititis
- 6.7. Rodillas
 - 6.7.1. Dolor patelofemoral
 - 6.7.2. Condropatía
 - 6.7.3. Lesiones meniscos
 - 6.7.4. Tendinitis pata ganso
- 6.8. Muñecas y tobillos
 - 6.8.1. Tunel carpiano
 - 6.8.2. Esguinces
 - 6.8.3. Juanetes
 - 6.8.4. Pie plano y cavo
- 6.9. Bases posturales
 - 6.9.1. Distintos planos
 - 6.9.2. Técnica plomada
 - 6.9.3. Síndrome cruzado superior
 - 6.9.4. Síndrome cruzado inferior
- 6.10. Enfermedades autoinmunes
 - 6.10.1. Definición
 - 6.10.2. Lupus
 - 6.10.3. Enfermedad de Chron
 - 6.10.4. Artritis

Módulo 7. Sistema fascial

- 7.1. Fascia
 - 7.1.1. Historia
 - 7.1.2. Fascia vs. Aponeurosis
 - 7.1.3. Tipos
 - 7.1.4. Funciones
- 7.2. Tipos de mecanorreceptores y su importancia en los distintos estilos de Yoga
 - 7.2.1. Importancia
 - 7.2.2. Golgi
 - 7.2.3. Paccini
 - 7.2.4. Ruffini
- 7.3. Cadenas Miofasciales
 - 7.3.1. Definición
 - 7.3.2. Importancia en el Yoga
 - 7.3.3. Concepto de tensegridad
 - 7.3.4. Los tres diafragmas
- 7.4. LPS: Línea posterior superficial
 - 7.4.1. Definición
 - 7.4.2. Vías anatómicas
 - 7.4.3. Posturas pasivas
 - 7.4.4. Posturas activas
- 7.5. LAS: línea anterior superficial
 - 7.5.1. Definición
 - 7.5.2. Vías anatómicas
 - 7.5.3. Posturas pasivas
 - 7.5.4. Posturas activas

- 7.6. LL: línea lateral
 - 7.6.1. Definición
 - 7.6.2. Vías anatómicas
 - 7.6.3. Posturas pasivas
 - 7.6.4. Posturas activas
- 7.7. LE: línea espiral
 - 7.7.1. Definición
 - 7.7.2. Vías anatómicas
 - 7.7.3. Posturas pasivas
 - 7.7.4. Posturas activas
- 7.8. Líneas funcionales
 - 7.8.1. Definición
 - 7.8.2. Vías anatómicas
 - 7.8.3. Posturas pasivas
 - 7.8.4. Posturas activas
- 7.9. Líneas brazos
 - 7.9.1. Definición
 - 7.9.2. Vías anatómicas
 - 7.9.3. Posturas pasivas
 - 7.9.4. Posturas activas
- 7.10. Principales desequilibrios
 - 7.10.1. Patrón ideal
 - 7.10.2. Grupo de flexión y extensión
 - 7.10.3. Grupo de apertura y cierre
 - 7.10.4. Patrón inspiratorio y espiratorio

Módulo 8. Yoga en los diferentes momentos evolutivos

- 8.1. Infancia
 - 8.1.1. ¿Por qué es importante?
 - 8.1.2. Beneficios
 - 8.1.3. Como es una clase
 - 8.1.4. Ejemplo de saludo al sol adaptado
- 8.2. Mujer y ciclo menstrual
 - 8.2.1. Fase menstrual
 - 8.2.2. Fase folicular
 - 8.2.3. Fase ovulatoria
 - 8.2.4. Fase lútea
- 8.3. Yoga y ciclo menstrual
 - 8.3.1. Secuencia fase folicular
 - 8.3.2. Secuencia fase ovulatoria
 - 8.3.3. Secuencia fase lútea
 - 8.3.4. Secuencia durante la menstruación
- 8.4. Menopausia
 - 8.4.1. Consideraciones generales
 - 8.4.2. Cambio físicos y hormonales
 - 8.4.3. Beneficios de la practica
 - 8.4.4. Asanas recomendados
- 8.5. Embarazo
 - 8.5.1. Porque practicarlo
 - 8.5.2. Asanas primer trimestre
 - 8.5.3. Asanas segundo trimestre
 - 8.5.4. Asanas tercer trimestre

- 8.6. Posparto
 - 8.6.1. Beneficios físicos
 - 8.6.2. Beneficios mentales
 - 8.6.3. Recomendaciones generales
 - 8.6.4. Práctica con el bebé
- 8.7. Tercera edad
 - 8.7.1. Principales patologías que nos vamos a encontrar
 - 8.7.2. Beneficios
 - 8.7.3. Consideraciones generales
 - 8.7.4. Contraindicaciones
- 8.8. Discapacidad física
 - 8.8.1. Daños cerebrales
 - 8.8.2. Daños en la médula
 - 8.8.3. Daños musculares
 - 8.8.4. Cómo diseñar una clase
- 8.9. Discapacidad sensorial
 - 8.9.1. Auditiva
 - 8.9.2. Visual
 - 8.9.3. Sensorial
 - 8.9.4. Como diseñar una secuencia
- 8.10. Consideraciones generales de las discapacidades más frecuentes que nos vamos a encontrar
 - 8.10.1. Síndrome de Down
 - 8.10.2. Autismo
 - 8.10.3. Parálisis cerebral
 - 8.10.4. Trastorno del desarrollo intelectual

Módulo 9. Técnicas Respiratorias

- 9.1. Pranayama
- 9.2. Tipos de respiración
- 9.3. Purificación de los conductos de energía pránica o nadis
- 9.4. Inspiración: puraka
- 9.5. Espiración rechaka
- 9.6. Retenciones: kumbakha
- 9.7. Pranayamas purificantes:
- 9.8. Pranayamas estimulantes y refrescantes
- 9.9. Pranayamas regenerativos:
- 9.10. Mudras

Módulo 10. Técnicas meditativas y de relajación

- 10.1. Mantras
- 10.2. Aspectos internos del Yoga
- 10.3. Meditación
- 10.4. Ondas cerebrales
- 10.5. Tipos de meditación
- 10.6. Técnicas de meditación 1
- 10.7. Técnicas de meditación 2
- 10.8. Mindfulness
- 10.9. Relajación/ savasana
- 10.10. 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

El Máster Profesional en Yoga Terapéutico garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Máster Profesional expedido por TECH.

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

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

Título: **Máster Profesional en Yoga Terapéutico**

Modalidad: **Online**

Horas: **1.500**



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

tech formación
profesional

Máster Profesional Yoga Terapéutico

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 12 meses

Horas: 1.500

Máster Profesional Yoga Terapéutico

