

# Capacitación Práctica

## Yoga Terapéutico en la Actividad Física y el Deporte



tech



**tech**

Capacitación Práctica  
Yoga Terapéutico en la  
Actividad Física y el Deporte

# Índice

01

Introducción

---

pág. 4

02

¿Por qué cursar esta  
Capacitación Práctica?

---

pág. 6

03

Objetivos

---

pág. 8

04

Planificación  
de la enseñanza

---

pág. 10

05

¿Dónde puedo hacer la  
Capacitación Práctica?

---

pág. 12

06

Condiciones generales

---

pág. 16

07

Titulación

---

pág. 18

# 01 Introducción

El Yoga Terapéutico ha ganado popularidad en el campo de la Actividad Física y el Deporte debido a sus beneficios reconocidos para mejorar el rendimiento y reducir el riesgo de lesiones en atletas. Por eso, la actualización de competencias prácticas es esencial para desempeñar eficientemente esta actividad profesional. Así, TECH ha creado un programa 100% práctico y presencial que se enfoca en las últimas innovaciones de ese sector. El programa se desarrollará en instalaciones de prestigio internacional equipadas con los mejores recursos asistenciales y dispositivos tecnológicos. De ese modo, tendrán acceso a los mejores expertos para adquirir experiencias prácticas y resolver dudas. Además, un tutor adjunto supervisará todo el proceso de aprendizaje de forma personalizada.



*Este programa de TECH te ayudará a incorporar últimas aplicaciones y procedimientos del Yoga Terapéutico para mejorar el rendimiento físico en la Actividad Física y el Deporte de manera práctica y presencial”*





En los últimos años, el Yoga Terapéutico se ha convertido en una herramienta cada vez más popular en el campo de la Actividad Física y el Deporte. Sus beneficios son ampliamente reconocidos, y los profesionales están descubriendo cómo integrar estas prácticas en sus programas de entrenamiento para mejorar el rendimiento y reducir el riesgo de lesiones. Además, se ha constatado que esta disciplina puede mejorar la flexibilidad, la fuerza, la resistencia y el equilibrio. Mediante estas posturas se aplican mejoras en la postura de los atletas y se consigue, reducir el dolor y aumentar la capacidad de recuperación. Por eso, es esencial la actualización de competencias prácticas a partir de esos avances para desempeñar con gran eficiencia esta actividad profesional.

Ante ese contexto, TECH ha fundamentado un programa 100% práctico y presencial para poner al día los expertos del Yoga Terapéutico sobre las innovaciones más vanguardistas. Durante esa estancia, se aplicarán novedosos procedimientos en pacientes reales. La titulación se desarrollará en una instalación de prestigio internacional, equipada con los mejores recursos asistenciales y dispositivos tecnológicos.

Asimismo, TECH ha congeniado el desarrollo de este programa con diversos centros para que el profesional sanitario pueda elegir aquella que mejor se ajuste a su ubicación geográfica. En todas ellas, tendrán acceso a los mejores expertos y podrá congeniar con ellos dudas y adquirir experiencias in situ. Igualmente, un tutor adjunto supervisará todos los progresos por medio de una guía totalmente personalizada.

# 02

## ¿Por qué cursar esta Capacitación Práctica?

Esta Capacitación Práctica es la mejor opción para los profesionales que quieren actualizarse en Yoga Terapéutico. En él, TECH ofrece un programa 100% práctico y presencial que pone al día sobre las innovaciones más vanguardistas y sus aplicaciones. Durante el programa, se aplican novedosos procedimientos en pacientes reales y se desarrolla en una instalación de prestigio internacional equipada con los mejores recursos asistenciales y dispositivos tecnológicos. Además, la titulación colabora con los mejores expertos que supervisarán in situ mientras los progresos académicos del alumno.



*Por medio de TECH, los profesionales del Yoga Terapéutico tendrán acceso a los recursos tecnológicos más avanzados para complementar el estado físico de atletas de alto rendimiento”*

### 1. Actualizarse a partir de la última tecnología disponible

Esta Capacitación se enfoca en las últimas aplicaciones y procedimientos del Yoga Terapéutico para que los alumnos aprenderán las claves en cuanto a técnicas de relajación y Mindfulness. Al mismo tiempo, este programa ofrece todas las habilidades necesarias para aplicar esas competencias de manera efectiva en el mejoramiento físico personas dedicadas a la intensiva Actividad Física y el Deporte.

### 2. Profundizar a partir de la experiencia de los mejores especialistas

Durante esta Capacitación Práctica, un equipo de expertos acogerá al profesional un centro de primer nivel especializado en el Yoga Terapéutico. Desde ahí, compartirán sus experiencias más avanzadas para la ejecución de novedosos protocolos mediante la guía de un tutor adjunto se encargará de supervisar todos esos progresos.

### 3. Adentrarse en entornos clínicos de primera

TECH ha elegido al detalle las instalaciones que acogerán a los participantes de esta Capacitación Práctica durante 3 semanas. Esas instituciones poseen un elevado prestigio gracias al personal que en ellas trabaja y a los recursos tecnológicos con que operan.



#### **4. Llevar lo adquirido a la práctica diaria desde el primer momento**

Este programa rompe los esquemas en el mercado pedagógico aportando un modelo de aprendizaje novedoso, 100% práctico y que facilita el acceso de los profesionales del Yoga Terapéutico a un entorno especializado. A partir de esa estancia presencial, los egresados dispondrán de las experiencias más solicitadas en el panorama de la Actividad Física y el Deporte en la actualidad.

#### **5. Expandir las fronteras del conocimiento**

Durante esta Capacitación Práctica, los profesionales accederán a centros de envergadura internacional, ubicados en diferentes latitudes. De ese modo, conocerán diferentes estándares y modalidades asistenciales para pacientes que requieren del Yoga Terapéutico para expandir su rendimiento en la Actividad Física y el Deporte.

“

*Tendrás una inmersión práctica total en el centro que tú mismo elijas”*

# 03

## Objetivos

TECH ofrece, a partir de esta Capacitación Práctica, una experiencia académica de elevado alcance. A través de ella, el profesional del Yoga Terapéutico actualizará sus conocimientos e incorporará a su trayectoria la praxis más avanzad. Para ello se apoyará de una titulación en modalidad 100% presencial, intensiva e inmersiva.



### Objetivos generales

---

- ♦ Incorporar los conocimientos y destrezas necesarios para el correcto desarrollo y aplicación de las técnicas de Yoga Terapéutico desde un punto de vista clínico
- ♦ Crear un programa de Yoga diseñado y basado en la evidencia científica
- ♦ Manejar los diferentes conceptos anatómicos: ejes, planos y posición anatómica
- ♦ Diferenciar los diferentes elementos que constituyen el aparato locomotor







## Objetivos específicos

---

- ♦ Evaluar los factores intrínsecos y extrínsecos que puedan precipitar la aparición de la lesión del raquis
- ♦ Formular diagnósticos funcionales que correlacionen el estado del usuario con las limitaciones pato fisiológico
- ♦ Diseñar protocolos de intervención fisioterápica adaptados a la región anatómica lesionada y deporte realizado
- ♦ Educar al paciente y de otros colaboradores en las actuaciones de detección y valoración de riesgos
- ♦ Aprender un método global, causal e individualizado de evaluación, diagnóstico y tratamiento
- ♦ Innovar nociones biomecánicas y fisiopatológicas del paciente
- ♦ Aportar un método estructurado de terapia manual que permite abordar tanto las patologías morfológicas como las sintomáticas
- ♦ Analizar los beneficios del Yoga Terapéutico
- ♦ Adquirir conocimientos que permita favorecer la correcta evolución de los pacientes con problemas de columna y otras alteraciones de la salud derivadas de un debilitamiento del Core
- ♦ Recuperar y mejorar la coordinación psicomotriz de las personas, así como la prevención y promoción de la salud del usuario/a
- ♦ Describir las técnicas posturales prácticas en la Educación para la salud de los pacientes sanos con el fin de mejorar la calidad de vida
- ♦ Identificar aquellos problemas del aparato locomotor en los que tienen mayores indicaciones los ejercicios basados en el Yoga Terapéutico.
- ♦ Describir los patrones de ejercicios que actúan más específicamente sobre cada articulación
- ♦ Identificar aquellos problemas generales del aparato locomotor que requieran un abordaje diferente
- ♦ Revisar la cinemática corporal fundamentada en la interacción de las diferentes cadenas miofasciales
- ♦ Emitir diagnósticos basados en la afectación de cadenas musculares según la técnica de GDS y Mezieres
- ♦ Asimilar los conocimientos teórico prácticos necesarios para la evaluación postural y de las cadenas articulares y miofasciales
- ♦ Aplicar los conocimientos adquiridos en la modificación de los ejercicios según perfiles clínicos
- ♦ Prevenir las lesiones e higiene postural en la práctica clínica diaria de los profesionales de la salud
- ♦ Establecer un análisis crítico del Yoga basado en la evidencia científica
- ♦ Ahondar en el origen del *Mindfulness*
- ♦ Conocer los diferentes modelos del *Mindfulness*
- ♦ Profundizar en las técnicas de atención plena
- ♦ Profundizar en las técnicas posturales para la práctica del *Mindfulness*
- ♦ Conocer los campos de aplicación del *Mindfulness*

# 04

## Planificación de la enseñanza

Esta Capacitación Práctica está integrada por 3 semanas de aprendizaje, en una institución de prestigio. Ese proceso educativo se extenderá de lunes a viernes hasta completar 120 horas consecutivas de aprendizaje. Al mismo tiempo, todo el proceso será supervisado y regido por un tutor designado. Ese profesional se encargará de velar por la correcta aplicación de protocolos más novedosos del Yoga Terapéutico. Asimismo, le involucrará en tareas dinámicas para perfeccionar habilidades.

En esta propuesta de capacitación, de carácter completamente práctico, las actividades están dirigidas al desarrollo y perfeccionamiento de las competencias necesarias para la prestación de atención sanitaria en áreas y condiciones que requieren un alto nivel de cualificación, y que están orientadas a la capacitación específica para el ejercicio de la actividad, en un medio de seguridad para el paciente y un alto desempeño profesional.

La enseñanza práctica se realizará con la participación activa del estudiante desempeñando las actividades y procedimientos de cada área de competencia (aprender a aprender y aprender a hacer), con el acompañamiento y guía de los profesores y demás compañeros de entrenamiento que faciliten el trabajo en equipo y la integración multidisciplinar como competencias transversales para la praxis del Yoga Terapéutico (aprender a ser y aprender a relacionarse).

Los procedimientos descritos a continuación serán la base de la parte práctica de la capacitación, y su realización está sujeta tanto a la idoneidad de los pacientes como a la disponibilidad del centro y su volumen de trabajo, siendo las actividades propuestas las siguientes:



Módulo	Actividad Práctica
Yoga en los diferentes momentos evolutivos	Diseñar clase de yoga para niños basada en los principios del yoga para la infancia
	Crear una sesión de yoga prenatal y postnatal y aprender los ajustes necesarios para adaptar la práctica a las necesidades de las mujeres embarazadas y después del parto
	Planificar una clase de yoga para personas mayores, incluyendo posturas recomendadas y adaptaciones funcionales para personas con discapacidades
Integración del paciente con problemas de salud y discapacidad	Participar en una sesión de yoga terapéutico para personas con discapacidades o problemas de salud específicos, como parálisis cerebral o hipertensión arterial
	Elaborar una kriya específica para personas con discapacidad visual, motora o auditiva, teniendo en cuenta las adaptaciones necesarias
	Practicar una sesión de yoga terapéutico con un paciente con un problema de salud específico, y realizar ajustes necesarios en las posturas y la práctica para adaptarla a las necesidades del paciente
Abordaje Clínico	Gestionar una sesión de yoga terapéutico para el aparato locomotor, incluyendo posturas recomendadas y ajustes para personas con problemas de columna, fibromialgia o paraplejía
	Realizar una kriya específica para tratar problemas cardiovasculares como la hipertensión arterial o la hipotensión arterial
	Tratar problemas del aparato digestivo, como el estreñimiento o el síndrome del intestino irritable, en una sesión de yoga terapéutico específica
Relajación mental	Aplicar la técnica de relajación progresiva de Edmund Jacobson y la relajación autógena de Schultz, y aprender a utilizarlas como herramientas terapéuticas
	Diseñar una sesión de meditación Mindfulness, incluyendo la atención plena, la concentración en la respiración y la gestión de emociones y pensamientos intrusivos
	Implementar la técnica de la desensibilización sistemática y la focalización por disociación selectiva para tratar trastornos relacionados con la ansiedad y el estrés
Mindfulness	Crear una sesión de <i>Mindfulness</i> para niños, y aprender técnicas específicas para trabajar con población infantil
	Usar la técnica de <i>Mindfulness</i> para tratar el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH)
	Realizar una sesión de <i>Mindfulness</i> en el contexto educativo o empresarial, y aprender cómo integrar esta técnica en diferentes contextos

# 05

## ¿Dónde puedo hacer la Capacitación Práctica?

TECH ha diseñado una Capacitación Práctica para actualizar a los profesionales de sobre las tendencias más avanzadas del Yoga Terapéutico. Así, esta estancia presencial tendrá lugar en un centro hospitalario de gran rigor con recursos tecnológicos de vanguardia y una prestigiosa plantilla de expertos. Además, con el objetivo es brindar la mejor educación posible para los alumnos, el programa se ajusta a estándares internacionales y será supervisado por expertos de gran renombre.

“

*Completa este programa presencial, directo e inmersivo de TECH, desde un centro de Yoga Terapéutico de excelencia y con los mejores resultados asistenciales”*





El alumno podrá cursar esta capacitación en los siguientes centros:



Ciencias del deporte

### Club Metropolitan Sagrada Familia

País: España  
Ciudad: Barcelona

Dirección: C/ de Provenza, 408, 08025 Barcelona

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Club Metropolitan Iradier

País: España  
Ciudad: Barcelona

Dirección: C/ de les Escoles Pies, 105, 08017 Barcelona

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Club Metropolitan Balmes

País: España  
Ciudad: Barcelona

Dirección: C/ de Balmes, 215, 08006 Barcelona

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Club Metropolitan Las Arenas

País: España  
Ciudad: Barcelona

Dirección: Gran Vía de les Corts Catalanes, 373, 385, 08015 Barcelona

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Club Metropolitan Galileo

País: España  
Ciudad: Barcelona

Dirección: C/ de Galileu, 186, 08028 Barcelona

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Club Metropolitan Badalona

País: España  
Ciudad: Barcelona

Dirección: C. de Sant Miquel, 16, 08911 Badalona, Barcelona

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Club Metropolitan Gran Vía

País: España  
Ciudad: Barcelona

Dirección: Avinguda de la Granvia de l'Hospitalet, 142, 08907 L'Hospitalet de Llobregat, Barcelona

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Club Metropolitan Abascal

País: España  
Ciudad: Madrid

Dirección: Calle de José Abascal, 46, 28003 Madrid

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Monitor de Gimnasio




Ciencias del deporte

### Club Metropolitan Eurobuilding

País	Ciudad
España	Madrid


Dirección: Hotel NH Collection Madrid Eurobuilding, Planta Superior Hotel NH Collection Eurobuilding, 28036, C. del Padre Damián, 23, 28036 Madrid

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España

---

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Club Metropolitan Isozaki

País	Ciudad
España	Vizcaya

Dirección: Paseo Uribitarte, 4, Ext, 48001 Bilbao, Vizcaya

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar

---

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Club Metropolitan Begoña

País	Ciudad
España	Vizcaya

Dirección: Masustegi Kalea, 25, 48006 Bilbao, Vizcaya

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar

---

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Club Metropolitan Romareda

País	Ciudad
España	Zaragoza

Dirección: C/ de Gonzalo Calamita, s/n, 50009 Zaragoza

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar

---

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Club Metropolitan Paraíso

País	Ciudad
España	Zaragoza

Dirección: Residencial Paraíso, 10, 50008 Zaragoza

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar

---

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Club Metropolitan Sevilla

País	Ciudad
España	Sevilla

Dirección: Av. Eduardo Dato, 49, 41018 Sevilla

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar

---

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Club Metropolitan Gijón

País	Ciudad
España	Asturias

Dirección: Estadio El Molinón Enrique Castro - Quini, Puerta 8, 33201 Gijón, Asturias

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar

---

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Club Metropolitan Vigo

País	Ciudad
España	Pontevedra

Dirección: Rúa Cánovas del Castillo, 1,  
36202 Vigo, Pontevedra

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte,  
Salud y Bienestar

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Club Metropolitan La Solana

País	Ciudad
España	La Coruña

Dirección: P.º Marítimo Alcalde Francisco  
Vázquez, 21, 15001 A Coruña

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte,  
Salud y Bienestar

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Monitor de Gimnasio

# 06

## Condiciones generales

### Seguro de responsabilidad civil

La máxima preocupación de esta institución es garantizar la seguridad tanto de los profesionales en prácticas como de los demás agentes colaboradores necesarios en los procesos de capacitación práctica en la empresa. Dentro de las medidas dedicadas a lograrlo, se encuentra la respuesta ante cualquier incidente que pudiera ocurrir durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Para ello, esta entidad educativa se compromete a contratar un seguro de responsabilidad civil que cubra cualquier eventualidad que pudiera surgir durante el desarrollo de la estancia en el centro de prácticas.

Esta póliza de responsabilidad civil de los profesionales en prácticas tendrá coberturas amplias y quedará suscrita de forma previa al inicio del periodo de la capacitación práctica. De esta forma el profesional no tendrá que preocuparse en caso de tener que afrontar una situación inesperada y estará cubierto hasta que termine el programa práctico en el centro.





## Condiciones Generales de la Capacitación Práctica

Las condiciones generales del acuerdo de prácticas para el programa serán las siguientes:

**1. TUTORÍA:** durante la Capacitación Práctica el alumno tendrá asignados dos tutores que le acompañarán durante todo el proceso, resolviendo las dudas y cuestiones que pudieran surgir. Por un lado, habrá un tutor profesional perteneciente al centro de prácticas que tendrá como fin orientar y apoyar al alumno en todo momento. Por otro lado, también tendrá asignado un tutor académico, cuya misión será la de coordinar y ayudar al alumno durante todo el proceso resolviendo dudas y facilitando todo aquello que pudiera necesitar. De este modo, el profesional estará acompañado en todo momento y podrá consultar las dudas que le surjan, tanto de índole práctica como académica.

**2. DURACIÓN:** el programa de prácticas tendrá una duración de tres semanas continuadas de formación práctica, distribuidas en jornadas de 8 horas y cinco días a la semana. Los días de asistencia y el horario serán responsabilidad del centro, informando al profesional debidamente y de forma previa, con suficiente tiempo de antelación para favorecer su organización.

**3. INASISTENCIA:** en caso de no presentarse el día del inicio de la Capacitación Práctica, el alumno perderá el derecho a la misma sin posibilidad de reembolso o cambio de fechas. La ausencia durante más de dos días a las prácticas sin causa justificada/médica, supondrá la renuncia de las prácticas y, por tanto, su finalización automática. Cualquier problema que aparezca durante el transcurso de la estancia se tendrá que informar debidamente y de forma urgente al tutor académico.

**4. CERTIFICACIÓN:** el alumno que supere la Capacitación Práctica recibirá un certificado que le acreditará la estancia en el centro en cuestión.

**5. RELACIÓN LABORAL:** la Capacitación Práctica no constituirá una relación laboral de ningún tipo.

**6. ESTUDIOS PREVIOS:** algunos centros podrán requerir certificado de estudios previos para la realización de la Capacitación Práctica. En estos casos, será necesario presentarlo al departamento de prácticas de TECH para que se pueda confirmar la asignación del centro elegido.

**7. NO INCLUYE:** la Capacitación Práctica no incluirá ningún elemento no descrito en las presentes condiciones. Por tanto, no incluye alojamiento, transporte hasta la ciudad donde se realicen las prácticas, visados o cualquier otra prestación no descrita.

No obstante, el alumno podrá consultar con su tutor académico cualquier duda o recomendación al respecto. Este le brindará toda la información que fuera necesaria para facilitarle los trámites.

# 07 Titulación

Este Título de **Capacitación Práctica en Yoga Terapéutico en la Actividad Física y el Deporte** contiene el programa más completo y actualizado del panorama profesional y académico.

Tras la superación de las pruebas por parte del alumno, este recibirá por correo postal, con acuse de recibo, el correspondiente Certificado de Capacitación Práctica expedido por TECH.

El certificado expedido por la TECH expresará la calificación que haya obtenido en la prueba.

Título: **Capacitación Práctica en Yoga Terapéutico en la Actividad Física y el Deporte**

Duración: **3 semanas**

Asistencia: **de lunes a viernes, turnos de 8 horas consecutivas**



**tech**

Capacitación Práctica  
Yoga Terapéutico en la  
Actividad Física y el Deporte

# Capacitación Práctica

## Yoga Terapéutico en la Actividad Física y el Deporte



tech