

# Curso Universitario

Yoga en los Diferentes  
Momentos Evolutivos





## Curso Universitario Yoga en los Diferentes Momentos Evolutivos

- » Modalidad: **online**
- » Duración: **6 semanas**
- » Titulación: **TECH Universidad ULAC**
- » Acreditación: **6 ECTS**
- » Horario: **a tu ritmo**
- » Exámenes: **online**

Acceso web: [www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/yoga-diferentes-momentos-evolutivos](http://www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/yoga-diferentes-momentos-evolutivos)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Dirección del curso

---

*pág. 12*

04

Estructura y contenido

---

*pág. 18*

05

Metodología

---

*pág. 22*

06

Titulación

---

*pág. 30*

# 01

# Presentación

El Yoga desempeña un papel fundamental en el crecimiento físico, emocional y mental de los niños y adolescentes, así como en el mantenimiento de una buena salud física en la adultez y la tercera edad. Por ello, es esencial que los profesionales de este campo se capaciten de manera profunda en el manejo e integración de posturas (asanas) que puedan ser realizadas de acuerdo a las condiciones físicas de cada practicante. Con esto en mente, TECH ha desarrollado un programa que proporcionará a sus estudiantes una experiencia didáctica e inmersiva que le abrirá las puertas al crecimiento profesional. Esto, mediante una metodología 100% online que les permitirá tener mayor control sobre su tiempo.





“

*Un Curso Universitario que te enseñará a impartir sesiones de Yoga a personas con condiciones diversas de manera asertiva y efectiva”*

La práctica del Yoga es sumamente beneficiosa en todas las etapas de la vida, ya que tiene un impacto positivo tanto en la salud física como en la salud mental, promoviendo un bienestar integral del cuerpo y la mente. Una de las grandes ventajas de esta actividad es su adaptabilidad, ya que sus posturas pueden ser modificadas según las necesidades individuales, lo que la convierte en una alternativa altamente efectiva para la activación física.

De esta manera, el desarrollo de este Curso Universitario servirá como una herramienta óptima que permitirá a sus participantes adquirir conocimientos avanzados en materia de los beneficios y que el Yoga ofrece a cada edad de vida, así como a los momentos biológicos que vive cada persona. Así, ayudará a fortalecer habilidades necesarias en el trabajo con personas de condiciones diversas.

Lo anterior será posible por medio de un itinerario académico diseñado por expertos en el campo y enfocado en proporcionar los aspectos más importantes sobre la práctica del Yoga en las diferentes etapas de la vida. Del mismo modo, los alumnos contarán con un prestigioso cuadro docente compuesto por los mejores profesionales en este campo, quienes les trasladarán la realidad de esta profesión.

Todo esto será posible mediante la metodología del *Relearning*, la cual permite que los estudiantes finalicen el plan de estudios de manera 100% online, sin estar sujetos a horarios inflexibles y con la ventaja de estar en la comodidad de sus hogares. El programa también incluye recursos multimedia que presentan de forma clara y comprensible todos los temas del temario. Además, los alumnos tendrán la oportunidad de mejorar sus habilidades de resolución de problemas a través del análisis de casos prácticos que simulan situaciones reales.

Este **Curso Universitario en Yoga en los Diferentes Momentos Evolutivos** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ◆ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Yoga en los Diferentes Momentos Evolutivos
- ◆ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que está concebido recogen una información científica y práctica sobre aquellas disciplinas indispensables para el ejercicio profesional
- ◆ Los ejercicios prácticos donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- ◆ Su especial hincapié en metodologías innovadoras
- ◆ Las lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- ◆ La disponibilidad de acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet



*Esta es la oportunidad que has estado buscando para especializarte en el campo del Yoga y destacar al momento de impartir sesiones a personas de diferentes edades”*

“

*Los contenidos de este programa han sido elaborados por los mejores especialistas en Yoga, por lo que tendrás garantizado un aprendizaje actualizado y completo”*

El programa incluye en su cuadro docente a profesionales del sector que vierten en esta capacitación la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

Su contenido multimedia, elaborado con la última tecnología educativa, permitirá al profesional un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará una capacitación inmersiva programada para entrenarse ante situaciones reales.

El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual el profesional deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del curso académico. Para ello, contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

*Profundiza en la impartición de clases de yoga para personas con condiciones diversas, asegurando resultados eficientes.*

*Aprende a tu propio ritmo y desde la comodidad de tu casa todos los contenidos que TECH ha preparado especialmente para ti.*



# 02

## Objetivos

El objetivo principal de este Curso Universitario consiste en dotar al egresado de una comprensión sólida de las necesidades y características específicas del Yoga en cada etapa de la vida. Así, se sumergirá en temas como la práctica del Yoga durante la infancia, el ciclo menstrual, la menopausia, el embarazo, el posparto, la tercera edad y las discapacidades físicas y sensoriales. De este modo, podrá convertirse en un profesional con la capacidad de diseñar y adaptar clases de Yoga personalizadas para cada etapa evolutiva. Todo, en tan solo 6 semanas de enseñanza y completamente online.





“

*Planifica sesiones de Yoga que se adecuen a las capacidades de cada persona gracias a este Curso Universitario de TECH”*



## 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
- ◆ Profundizar en los asanas más adecuados atendiendo a las características de la persona y las lesiones que presente
- ◆ Ahondar en los estudios sobre biomecánica y su aplicación a los asanas de Yoga Terapéutico
- ◆ Describir la adaptación de los asanas de Yoga a las patologías de cada persona
- ◆ Profundizar en las bases Neurofisiológicas de las técnicas meditativas y de Relajación existentes



*Inscríbete ahora en este Curso Universitario basado en una metodología de aprendizaje dinámica y eficaz, el Relearning de TECH”*





## Objetivos específicos

---

- ◆ Ahondar en las diferentes necesidades del cuerpo y de la práctica de Yoga en distintos momentos de la vida, como la infancia, la edad adulta y la tercera edad
- ◆ Indagar en cómo la práctica de Yoga puede ayudar a las mujeres durante el ciclo menstrual y la menopausia, y cómo adaptar la práctica para satisfacer sus necesidades
- ◆ Ahondar en los cuidados y la práctica de Yoga durante el embarazo y el posparto, y cómo adaptar la práctica para satisfacer las necesidades de las mujeres en estos momentos
- ◆ Identificar la adecuación de la práctica de Yoga para personas con necesidades especiales físicas y/o sensoriales, y cómo adaptar la práctica para satisfacer sus necesidades
- ◆ Aprender a crear secuencias de Yoga específicas para cada momento evolutivo y necesidad individual
- ◆ Identificar y aplicar las mejores prácticas para garantizar la seguridad y el bienestar durante la práctica de Yoga en diferentes momentos evolutivos y situaciones especiales

# 03

## Dirección del curso

Con el objetivo de proporcionar a sus estudiantes una educación de calidad y garantizar contenidos de primera calidad, TECH ha realizado de manera cuidadosa la selección del cuadro docente de este programa. De esta forma, aprenderán de los mejores profesionales en activo de este campo, quienes compartirán los aspectos más esenciales sobre las particularidades que tienen las diversas etapas de vida y cómo influyen estas al momento de realizar activación física por medio del Yoga.





“

*Accederás a una enseñanza de primer nivel a través de reputados profesionales que vierten años de conocimientos en esta exclusiva titulación académica”*

## Directora Invitada 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 del Instituto de Yoga Integral, 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

“

*Gracias a TECH podrás aprender con los mejores profesionales del mundo”*

## Dirección



### 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
- ♦ Máster en Investigación en Inmunología por la Universidad Complutense de Madrid
- ♦ Máster en Ciencias Forenses por la Universidad Autónoma de Madrid
- ♦ Licenciada en Ciencias Biológicas por la UAM
- ♦ Curso en Profesor de: Ashtanga Yoga Progresivo, FisiomYoga, Yoga Miofascial y Yoga y Cáncer
- ♦ Curso en Monitor Pilates Suelo
- ♦ Curso en Fitoterapia y nutrición
- ♦ Curso en Profesor de meditación



## Profesores

### Dña. Bermejo Busto, Aránzazu

- ◆ Traductora del Módulo Yoga para Niños con Autismo y Necesidades Especiales junto con Louise Goldberg
- ◆ Formadora online de Maestros de Yogaespecial
- ◆ Colaboradora y formadora de Yoga de la Asociación Española Yogaespecial, Empresa Enseñanzas Modernas, Escuela Om Shree Om, Centro SatNam, el Polideportivo de Cercedilla, entre otros
- ◆ Profesora de Yoga, Meditación y Coordinadora de cursos de Bienestar
- ◆ Clases de Yoga en sesiones individuales a niños con discapacidad y necesidades especiales a través de la Asociación Respirávila
- ◆ Organizadora y creadora de viajes yóguicos a India
- ◆ Exdirectora del Centro Yamunadeva
- ◆ Terapeuta Gestalt y Sistémica en el Centro Yamunadeva
- ◆ Máster en Respiración Consciente en el IRC
- ◆ Curso de Nada Yoga con la Escuela Nada Yoga Brasil, en colaboración |con Nada Yoga School de Rishikesh
- ◆ Curso del Método Playterapia, de acompañamiento terapéutico con Playmobil
- ◆ Curso de Yoga online con Louise Goldberg del Yoga Center de Deerfield Beach, Florida

# 04

## Estructura y contenido

El alumno que acceda a esta titulación explorará en detalle los diversos momentos evolutivos, examinando aspectos significativos como el ciclo menstrual, la menopausia y el embarazo, proporcionando ejemplos de asanas recomendadas. Así, abordará temas relacionados con la tercera edad y las discapacidades físicas y sensoriales, incluyendo pautas para diseñar clases adecuadas en estas situaciones. Y todo, en una modalidad completamente en línea que ofrece flexibilidad al egresado para acceder a una amplia variedad de materiales didácticos sin restricciones.





“

*En un mundo tan revolucionado y cansado,  
ser profesional en Yoga te permitirá ayudar  
a disminuir el estrés de las personas”*

## 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 recomendadas
- 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

“ Ayudarte a cumplir tus metas es uno de los objetivos que TECH tiene con sus estudiantes. Comienza ya este programa y descubre lo lejos que puedes llegar de la mano de esta institución”

04

# Metodología

Este programa de capacitación ofrece una forma diferente de aprender. Nuestra metodología se desarrolla a través de un modo de aprendizaje de forma cíclica: **el Relearning**.

Este sistema de enseñanza es utilizado en las facultades de medicina más prestigiosas del mundo y se ha considerado uno de los más eficaces por publicaciones de gran relevancia como el **New England Journal of Medicine**.



“

*Descubre el Relearning, un sistema que abandona el aprendizaje lineal convencional, para llevarte a través de sistemas cíclicos de enseñanza: una forma de aprender que ha demostrado su enorme eficacia, especialmente en las materias que requieren memorización”*

## Estudio de Caso para contextualizar todo el contenido

Nuestro programa ofrece un método revolucionario de desarrollo de habilidades y conocimientos. Nuestro objetivo es afianzar competencias en un contexto cambiante, competitivo y de alta exigencia.

“

*Con TECH podrás experimentar una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las universidades tradicionales de todo el mundo”*



*Accederás a un sistema de aprendizaje basado en la reiteración, con una enseñanza natural y progresiva a lo largo de todo el temario.*



*El alumno aprenderá, mediante actividades colaborativas y casos reales, la resolución de situaciones complejas en entornos empresariales reales.*

## Un método de aprendizaje innovador y diferente

El presente programa de TECH es una enseñanza intensiva, creada desde 0, que propone los retos y decisiones más exigentes en este campo, ya sea en el ámbito nacional o internacional. Gracias a esta metodología se impulsa el crecimiento personal y profesional, dando un paso decisivo para conseguir el éxito. El método del caso, técnica que sienta las bases de este contenido, garantiza que se sigue la realidad económica, social y profesional más vigente.

“

*Nuestro programa te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera”*

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores facultades del mundo. 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. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Ante una determinada situación, ¿qué debería hacer un profesional? Esta es la pregunta a la que nos enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos reales. Deberán integrar todos sus conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones.

## Relearning Methodology

En TECH potenciamos el método del caso de Harvard con la mejor metodología de enseñanza 100 % online del momento: el Relearning.

Nuestra Universidad es la primera en el mundo que combina el estudio de casos clínicos con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina un mínimo de 8 elementos diferentes en cada lección, y que suponen una auténtica revolución con respecto al simple estudio y análisis de casos.



*El médico aprenderá mediante casos reales y resolución de situaciones complejas en entornos simulados de aprendizaje. Estos simulacros están desarrollados a partir de software de última generación que permiten facilitar el aprendizaje inmersivo.*

Situado a la vanguardia pedagógica mundial, el método Relearning ha conseguido mejorar los niveles de satisfacción global de los profesionales que finalizan sus estudios, con respecto a los indicadores de calidad de la mejor universidad online en habla hispana (Universidad de Columbia).

Con esta metodología hemos formado a más de 250.000 médicos con un éxito sin precedentes, en todas las especialidades clínicas con independencia la carga de cirugía. Nuestra metodología pedagógica está desarrollada en entorno de máxima exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico alto y una media de edad de 43,5 años.

*El relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu especialización, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.*

En nuestro programa, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprendemos, desaprendemos, olvidamos y reaprendemos). Por eso, combinamos cada uno de estos elementos de forma concéntrica.

La puntuación global que obtiene nuestro sistema de aprendizaje es de 8.01, con arreglo a los más altos estándares internacionales.



Este programa ofrece los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para los profesionales:



#### 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, para crear el método de trabajo online de TECH. Todo ello, con las técnicas más novedosas que ofrecen piezas de gran calidad en todos y cada uno los materiales que se ponen a disposición del alumno.



#### 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 las futuras decisiones difíciles.



#### Prácticas de habilidades y competencias

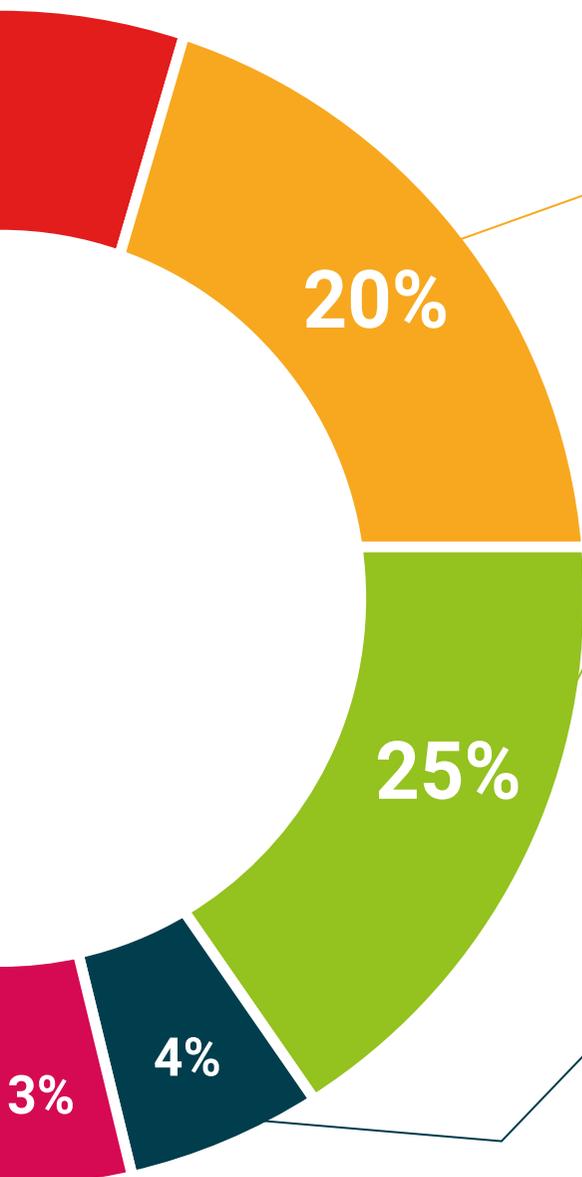
Realizarán actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



#### Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso y guías internacionales, entre otros. En la biblioteca virtual de TECH el estudiante tendrá acceso a todo lo que necesita para completar su capacitación.





#### Case studies

Completarán una selección de los mejores casos de estudio elegidos expresamente para esta situación. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



#### Resúmenes interactivos

El equipo de TECH presenta los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audios, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

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



#### Testing & Retesting

Se evalúan y reevalúan periódicamente los conocimientos del alumno a lo largo del programa, mediante actividades y ejercicios evaluativos y autoevaluativos para que, de esta manera, el estudiante compruebe cómo va consiguiendo sus metas.



06

# Titulación

El Curso Universitario en Yoga en los Diferentes Momentos Evolutivos garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a dos diplomas de Curso Universitario, uno expedido por TECH Global University y otro expedido por la Universidad Latinoamericana y del Caribe.



“

*Supera con éxito este programa y  
recibe tu titulación universitaria sin  
desplazamientos ni farragosos trámites”*

El programa del **Curso Universitario en Yoga en los Diferentes Momentos Evolutivos** es el más completo del panorama académico actual. A su egreso, el estudiante recibirá un diploma universitario emitido por TECH Global University, y otro por la Universidad Latinoamericana y del Caribe.

Estos títulos de formación permanente y actualización profesional de TECH Global University y Universidad Latinoamericana y del Caribe garantizan la adquisición de competencias en el área de conocimiento, otorgando un alto valor curricular al estudiante que supere las evaluaciones y acredite el programa tras cursarlo en su totalidad.

Este doble reconocimiento, de dos destacadas instituciones universitarias, suponen una doble recompensa a una formación integral y de calidad, asegurando que el estudiante obtenga una certificación reconocida tanto a nivel nacional como internacional. Este mérito académico le posicionará como un profesional altamente capacitado y preparado para enfrentar los retos y demandas en su área profesional.

Título: **Curso Universitario en Yoga en los Diferentes Momentos Evolutivos**

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Acreditación: **6 ECTS**



\*Apostilla de La Haya. En caso de que el alumno solicite que su título en papel recabe la Apostilla de La Haya, TECH Universidad ULAC realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.



## Curso Universitario Yoga en los Diferentes Momentos Evolutivos

- » Modalidad: **online**
- » Duración: **6 semanas**
- » Titulación: **TECH Universidad ULAC**
- » Acreditación: **6 ECTS**
- » Horario: **a tu ritmo**
- » Exámenes: **online**

# Curso Universitario

Yoga en los Diferentes  
Momentos Evolutivos