

# Experto Universitario

Asanas, Alineaciones y Variantes  
para su Uso en Yoga Terapéutico





## Experto Universitario

### Asanas, Alineaciones y Variantes para su Uso en Yoga Terapéutico

- » Modalidad: **online**
- » Duración: **6 meses**
- » Titulación: **TECH Universidad Privada Peruano Alemana**
- » Acreditación: **18 ECTS**
- » Horario: **a tu ritmo**
- » Exámenes: **online**

Acceso web: [www.techtitute.com/fisioterapia/experto-universitario/experto-asanas-alineaciones-variantes-uso-yoga-terapeutico](http://www.techtitute.com/fisioterapia/experto-universitario/experto-asanas-alineaciones-variantes-uso-yoga-terapeutico)

# 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 se ha convertido en una opción terapéutica muy eficaz para mejorar la salud física de las personas debido a los diferentes beneficios que ofrece, lo que ha hecho que cada vez más gente se una a la práctica de esta disciplina. Los profesionales de la salud enfocados en la fisioterapia deben tener un amplio conocimiento de la materia que les permita incorporar diferentes técnicas Asanas, alineaciones y variantes para la realización de posturas. Ante esta necesidad, TECH ofrece una titulación 100% online con el objetivo de proporcionar a los fisioterapeutas los conocimientos más rigurosos y vanguardistas de este campo. Todo ello, presentado a través de recursos audiovisuales, lecturas complementarias y ejercicios prácticos propuestos con la metodología *Relearning*, enfocada en el aprendizaje por reiteración y experiencia.





“

*Gracias a este Experto Universitario te especializarás en las últimas técnicas Asanas y alineaciones utilizadas en el Yoga Terapéutico”*

Los profesionales encargados de aplicar el Yoga Terapéutico deben adaptar los Asanas a las necesidades y limitaciones específicas de cada paciente, atendiendo principalmente a la patología que se desea tratar. Diversas investigaciones han demostrado que estas posturas pueden aliviar los síntomas de enfermedades como la ansiedad, hipertensión arterial, esclerosis múltiple y dolores de espalda o cabeza. Por lo que los fisioterapeutas especialistas en este campo deben mantenerse actualizados sobre las variaciones que se pueden llevar a cabo en el Yoga.

Teniendo en cuenta esta situación, TECH ha creado este Experto Universitario para proporcionar a los fisioterapeutas una comprensión actualizada sobre el uso de Asanas como estrategias de tratamiento efectivo para pacientes con dolores crónicos. Este programa también aborda las técnicas más modernas para reducir las molestias musculares y favorecer la movilidad de los pacientes.

El plan de estudios examina detalladamente los diferentes Asanas y alineaciones que contribuyen a disminuir el dolor. También, se abordan las contraposiciones y se profundiza en la biomecánica del cuerpo humano, así como en diferentes soportes y adaptaciones que se pueden realizar. Adicionalmente, el programa cuenta con la participación de un cuadro docente especializado en este ámbito, garantizando al profesional una capacitación exclusiva y de gran impacto.

Con la metodología *Relearning*, los alumnos fortalecerán sus habilidades prácticas a medida que aprenden de manera dinámica. Además, el programa incluye recursos multimedia diseñados con la más reciente tecnología, lo que facilita la consolidación de los conocimientos presentados en esta titulación.

Como un elemento sobresaliente de esta propuesta académica de nivel superior, se incorpora a este destacado cuerpo docente del programa una directora invitada de renombre internacional. De este modo, los estudiantes tendrán la oportunidad de disfrutar de varias *Masterclasses* en formato audiovisual impartidas por ella, en las cuales compartirá los aspectos más destacados de la especialidad.

Este **Experto Universitario en Asanas, Alineaciones y Variantes para su Uso en Yoga Terapéutico** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado.

Sus características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Asanas, Alineaciones y Variantes para su Uso en Yoga Terapéutico
- ♦ 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



*Una titulación 100% online que podrás desarrollar desde la comodidad de tu casa, sin tener que asistir a clases presenciales”*

“

*Con este Experto Universitario estarás al tanto de los soportes utilizados en las adaptaciones de Yoga Restaurativo”*

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.

*Con la metodología Relearning, tendrás que enfrentarte a casos reales y de simulación, adquiriendo una experiencia más inmersiva.*

*Descarga el contenido de este programa en tu dispositivo de preferencia y revísalo las veces que lo necesite.*



# 02 Objetivos

Con este programa, TECH pretende actualizar los conocimientos de los profesionales en relación con la correcta ejecución de Asanas y Alineaciones en el ámbito del Yoga Terapéutico. De esta manera, el fisioterapeuta adquirirá una comprensión avanzada de las posturas que pueden aliviar dolencias en el aparato locomotor y promover el bienestar físico en pacientes. Además, el plan de estudios ofrece una exploración detallada de la biomecánica de diversas partes del cuerpo humano y cómo tratar las enfermedades asociadas a ellas a través del Yoga.



“

*Controla de manera calificada la biomecánica de las Asanas más utilizadas dentro del campo del Yoga”*



## 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

“

*Un programa que ahonda en todos los beneficios del Yoga Terapéutico como opción de tratamiento de dolor o enfermedades relacionadas”*





## Objetivos específicos

---

### Módulo 1. Aplicación de técnicas Asanas y su integración

- ♦ Ahondar en el aporte filosófico y fisiológico de los diferentes asanas
- ♦ Identificar los principios de acción mínima: Sthira, Sukham y Asanam
- ♦ Ahondar en el concepto de asanas de pie
- ♦ Describir los beneficios y contraindicaciones de asanas en extensión
- ♦ Señalar los beneficios y contraindicaciones asanas en rotación e inclinación lateral
- ♦ Describir las contraposturas y cuando emplearlas
- ♦ Profundizar en los Bandhas y su aplicación en el Yoga Terapéutico

### Módulo 2. Análisis de los principales Asanas de pie

- ♦ Ahondar en los fundamentos biomecánicos de Tadasana y su importancia como postura base para otros asanas de pie
- ♦ Identificar las diferentes variantes de saludos al sol y sus modificaciones, y cómo afectan a la biomecánica de los asanas de pie
- ♦ Señalar los principales asanas de pie, sus variaciones y cómo aplicar correctamente la biomecánica para maximizar sus beneficios
- ♦ Actualizar conocimientos sobre los fundamentos biomecánicos de los principales asanas de flexión de columna y flexión lateral, y cómo realizarlas de manera segura y efectiva
- ♦ Señalar los principales asanas de equilibrio y cómo utilizar la biomecánica para mantener la estabilidad y el equilibrio durante estas posturas
- ♦ Identificar las principales extensiones en decúbito prono y cómo aplicar correctamente la biomecánica para maximizar sus beneficios
- ♦ Profundizar en las principales torsiones y posturas para caderas, y cómo utilizar la biomecánica para realizarlas de manera segura y efectiva

### Módulo 3. Desglose de los principales Asanas de suelo y adaptaciones con soportes

- ♦ Identificar los principales Asanas de suelo, sus variaciones y cómo aplicar correctamente la biomecánica para maximizar sus beneficios
- ♦ Ahondar en los fundamentos biomecánicos de los asanas de cierre y cómo realizarlas de manera segura y efectiva
- ♦ Actualizar conocimientos sobre los asanas restaurativos y cómo aplicar la biomecánica para relajar y restaurar el cuerpo
- ♦ Identificar las principales invertidas y cómo utilizar la biomecánica para realizarlas de manera segura y efectiva
- ♦ Ahondar en los diferentes tipos de soportes (bloques, cinturón y silla) y cómo emplearlos para mejorar la biomecánica de los asanas de suelo
- ♦ Indagar en el uso de los soportes para adaptar los asanas a diferentes necesidades y capacidades físicas
- ♦ Ahondar en los primeros pasos en el Yoga Restaurativo y cómo aplicar la biomecánica para relajar el cuerpo y la mente

# 03

## Dirección del curso

Con el objetivo de ofrecer una capacitación de calidad y brindar acceso inmediato a los conocimientos más actuales del sector, TECH ha llevado a cabo una rigurosa selección del equipo docente de esta titulación. De esta manera, el alumno podrá actualizar sus conocimientos sobre la correcta ejecución de las posturas, así como las biomecánicas que se efectúan durante su práctica. Además, el estudiante ampliará su comprensión sobre el contexto de esta disciplina, centrándose en los beneficios que aporta en el ámbito de la salud.





“

*Mejora tus habilidades en el campo del Yoga Terapéutico mediante un plan de estudios creado por verdaderos expertos en el campo del Yoga Terapéutico”*

## 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 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, FisiomYoga, Yoga Miofascial y Yoga y Cáncer
- Curso en Monitor de Pilates Suelo
- Curso en Fitoterapia y Nutrición
- Curso en Profesor de Meditación



## Profesores

### Dña. Villalba, Vanessa

- ◆ Instructora en Gimnasios Villalba
- ◆ Instructora de Vinyasa Yoga y *Power Yoga* en el Instituto Europeo de Yoga (IEY), Sevilla
- ◆ Instructora de Yoga Aéreo, Sevilla
- ◆ Instructora de Yoga Integral en IEY Sevilla
- ◆ *Body Intelligence TM Yoga Level* en IEY Huelva
- ◆ Instructora de Yoga para embarazadas y postparto en IEY Sevilla
- ◆ Instructora de Yoga Nidra, Yoga Terapéutico y *Shamanic Yoga*
- ◆ Instructora de Pilates Base por FEDA
- ◆ Instructora Pilates Suelo con implementos
- ◆ Técnico Avanzado en Fitness y Entrenamiento Personal por FEDA
- ◆ Instructora de *Spinning Start I* por la Federación Española de Spinning
- ◆ Instructora de *Power Dumbell* por Aerobic and Fitness Association
- ◆ Quiromasajista en Quirotema por la Escuela Superior de Quiromasaje y Terapias
- ◆ Formación en Drenaje Linfático por PRAXIS, Sevilla

# 04

## Estructura y contenido

El plan de estudios de esta titulación ha sido creado por TECH junto con su equipo de especialistas en la aplicación del Yoga como tratamiento clínico. Gracias a ello, el estudiante obtendrá una actualización sobre las últimas tendencias en la práctica de esta actividad, así como los métodos más contemporáneos para integrar los Asanas en una rutina terapéutica. Asimismo, se profundizará en los efectos positivos que cada postura tiene en el organismo y en la biomecánica que se presenta al ejecutarlas.





“

*Esta titulación te brindará la oportunidad de mantenerte a la vanguardia en las últimas tendencias en Asanas y sus diferentes formas”*

## Módulo 1. Aplicación de técnicas Asanas y su integración

- 1.1. Asana
  - 1.1.1. Definición de Asana
  - 1.1.2. Asana en los Yoga sutras
  - 1.1.3. Propósito más profundo de los Asanas
  - 1.1.4. Asanas y alineación
- 1.2. Principio de acción mínima
  - 1.2.1. Sthira Sukham Asanam
  - 1.2.2. ¿Cómo aplicar este concepto a la práctica?
  - 1.2.3. Teoría de las gunas
  - 1.2.4. Influencia de las gunas en la práctica
- 1.3. Asanas de pie
  - 1.3.1. La importancia de los asanas de pie
  - 1.3.2. Como trabajarlas
  - 1.3.3. Beneficios
  - 1.3.4. Contraindicaciones y consideraciones
- 1.4. Asanas sentados y supinas
  - 1.4.1. Importancia de los asanas sentados
  - 1.4.2. Asanas sentados para la meditación
  - 1.4.3. Asanas supinos: definición
  - 1.4.4. Beneficios de las posturas supinas
- 1.5. Asanas extensión
  - 1.5.1. ¿Por qué son importantes las extensiones?
  - 1.5.2. Como trabajarlas con seguridad
  - 1.5.3. Beneficios
  - 1.5.4. Contraindicaciones
- 1.6. Asanas flexión
  - 1.6.1. Importancia de la flexión de columna
  - 1.6.2. Ejecución
  - 1.6.3. Beneficios
  - 1.6.4. Errores más frecuentes y cómo evitarlos

- 1.7. Asanas rotación: torsiones
  - 1.7.1. Mecánica de la torsión
  - 1.7.2. Cómo realizarlas correctamente
  - 1.7.3. Beneficios fisiológicos
  - 1.7.4. Contraindicaciones
- 1.8. Asanas en inclinación lateral
  - 1.8.1. Importancia
  - 1.8.2. Beneficios
  - 1.8.3. Errores más comunes
  - 1.8.4. Contraindicaciones
- 1.9. Importancia de contraposturas
  - 1.9.1. ¿Qué son?
  - 1.9.2. Cuando realizarlas
  - 1.9.3. Beneficios durante la práctica
  - 1.9.4. Contraposturas más empleadas
- 1.10. Bandhas
  - 1.10.1. Definición
  - 1.10.2. Principales Bandhas
  - 1.10.3. Cuando emplearlos
  - 1.10.4. Bandhas y Yoga Terapéutico

## Módulo 2. Análisis de los principales Asanas de pie

- 2.1. Tadasana
- 2.2. Saludo al sol
- 2.3. Asanas pie
- 2.4. Asanas de pie flexión columna
- 2.5. Asanas de flexión lateral
- 2.6. Asanas equilibrio
- 2.7. Extensiones en decúbito pron
- 2.8. Extensiones
- 2.9. Torsiones
- 2.10. Caderas



### Módulo 3. Desglose de los principales Asanas de suelo y adaptaciones con soportes

- 3.1. Asanas principales en suelo
- 3.2. Flexiones supinas
- 3.3. Torsiones e inclinaciones laterales
- 3.4. Asanas de cierre
- 3.5. Invertidas
- 3.6. Bloques
- 3.7. Cinturón
- 3.8. Asanas en silla
- 3.9. Yoga en silla
- 3.10. Asanas restaurativos

“

*Gracias a TECH podrás reconocer las posturas más adecuadas para tratar de manera efectiva a cada paciente durante la sesión”*

# 05

# 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, por ejemplo, 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”*

## En TECH empleamos el Método del Caso

Ante una determinada situación, ¿qué debería hacer un profesional? A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos clínicos simulados, basados en pacientes reales en los que deberán investigar, establecer hipótesis y, finalmente, resolver la situación. Existe abundante evidencia científica sobre la eficacia del método. Los fisioterapeutas/kinesiólogos aprenden mejor, más rápido y de manera más sostenible en el tiempo.

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



Según el Dr. Gérvas, el caso clínico es la presentación comentada de un paciente, o grupo de pacientes, que se convierte en «caso», en un ejemplo o modelo que ilustra algún componente clínico peculiar, bien por su poder docente, bien por su singularidad o rareza. Es esencial que el caso se apoye en la vida profesional actual, intentando recrear los condicionantes reales en la práctica profesional de la fisioterapia.

“

*¿Sabías que este método fue desarrollado en 1912, en Harvard, para los estudiantes de Derecho? El método del caso consistía en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y justificasen cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard”*

#### La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los fisioterapeutas/kinesiólogos que siguen este método no solo consiguen la asimilación de conceptos, sino un desarrollo de su capacidad mental, mediante ejercicios de evaluación de situaciones reales y aplicación de conocimientos.
2. El aprendizaje se concreta de una manera sólida en capacidades prácticas que permiten al fisioterapeuta/kinesiólogo una mejor integración en el mundo real.
3. Se consigue una asimilación más sencilla y eficiente de las ideas y conceptos, gracias al planteamiento de situaciones que han surgido de la realidad.
4. La sensación de eficiencia del esfuerzo invertido se convierte en un estímulo muy importante para el alumnado, que se traduce en un interés mayor en los aprendizajes y un incremento del tiempo dedicado a trabajar en el curso.



## Relearning Methodology

TECH aúna de forma eficaz la metodología del Estudio de Caso con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina 8 elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos el Estudio de Caso con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.



*El fisioterapeuta/kinesiólogo 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 se han capacitado más de 65.000 fisioterapeutas/kinesiólogos con un éxito sin precedentes en todas las especialidades clínicas con independencia de la carga manual/práctica. Nuestra metodología pedagógica está desarrollada en un 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 capacitación, 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 (aprender, desaprender, olvidar y reaprender). Por eso, se combinan 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 programa universitario, 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.



#### Técnicas y procedimientos de fisioterapia en vídeo

TECH acerca al alumno las técnicas más novedosas y los últimos avances educativos, al primer plano de la actualidad en técnicas y procedimientos de fisioterapia/ kinesioterapia. Todo esto, en primera persona, con el máximo rigor, explicado y detallado para contribuir a la asimilación y comprensión del estudiante. Y lo mejor, puedes verlos las veces que quieras.



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



#### 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.





#### Análisis de casos elaborados y guiados por expertos

El aprendizaje eficaz tiene, necesariamente, que ser contextual. Por eso, TECH presenta los desarrollos de casos reales en los que el experto guiará al alumno a través del desarrollo de la atención y la resolución de las diferentes situaciones: una manera clara y directa de conseguir el grado de comprensión más elevado.



#### 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.



#### 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.



#### Guías rápidas de actuación

TECH ofrece los contenidos más relevantes del curso en forma de fichas o guías rápidas de actuación. Una manera sintética, práctica y eficaz de ayudar al estudiante a progresar en su aprendizaje.



06

# Titulación

El Experto Universitario en Asanas, Alineaciones y Variantes para su Uso en Yoga Terapéutico garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a dos diplomas de Experto Universitario, uno expedido por TECH Global University y otro expedido por la Universidad Privada Peruano Alemana.



“

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

El programa del **Experto Universitario en Asanas, Alineaciones y Variantes para su Uso en Yoga Terapéutico** 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 Privada Peruano Alemana.

Estos títulos de formación permanente y actualización profesional de TECH Global University y Universidad Privada Peruano Alemana 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: **Experto Universitario en Asanas, Alineaciones y Variantes para su Uso en Yoga Terapéutico**

Modalidad: **online**

Duración: **6 meses**

Acreditación: **18 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 Privada Peruano Alemana realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.

**tech** *universidad privada  
peruano alemana*

**Experto Universitario**  
Asanas, Alineaciones y  
Variantes para su Uso  
en Yoga Terapéutico

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 meses
- » Titulación: TECH Universidad Privada Peruano Alemana
- » Acreditación: 18 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

# Experto Universitario

Asanas, Alineaciones y Variantes  
para su Uso en Yoga Terapéutico