

Máster Semipresencial

Yoga Terapéutico





Máster Semipresencial

Yoga Terapéutico

Modalidad: Semipresencial (Online + Prácticas Clínicas)

Duración: 12 meses

Titulación: TECH Global University

Créditos: 60 + 4 ECTS

Acceso web: www.techtute.com/medicina/master-semipresencial/master-semipresencial-yoga-terapeutico

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

¿Por qué cursar este
Máster Semipresencial?

pág. 8

03

Objetivos

pág. 12

04

Competencias

pág. 18

05

Dirección del curso

pág. 22

06

Estructura y contenido

pág. 28

07

Prácticas Clínicas

pág. 40

08

¿Dónde puedo hacer
las Prácticas Clínicas?

pág. 46

09

Metodología de estudio

pág. 50

10

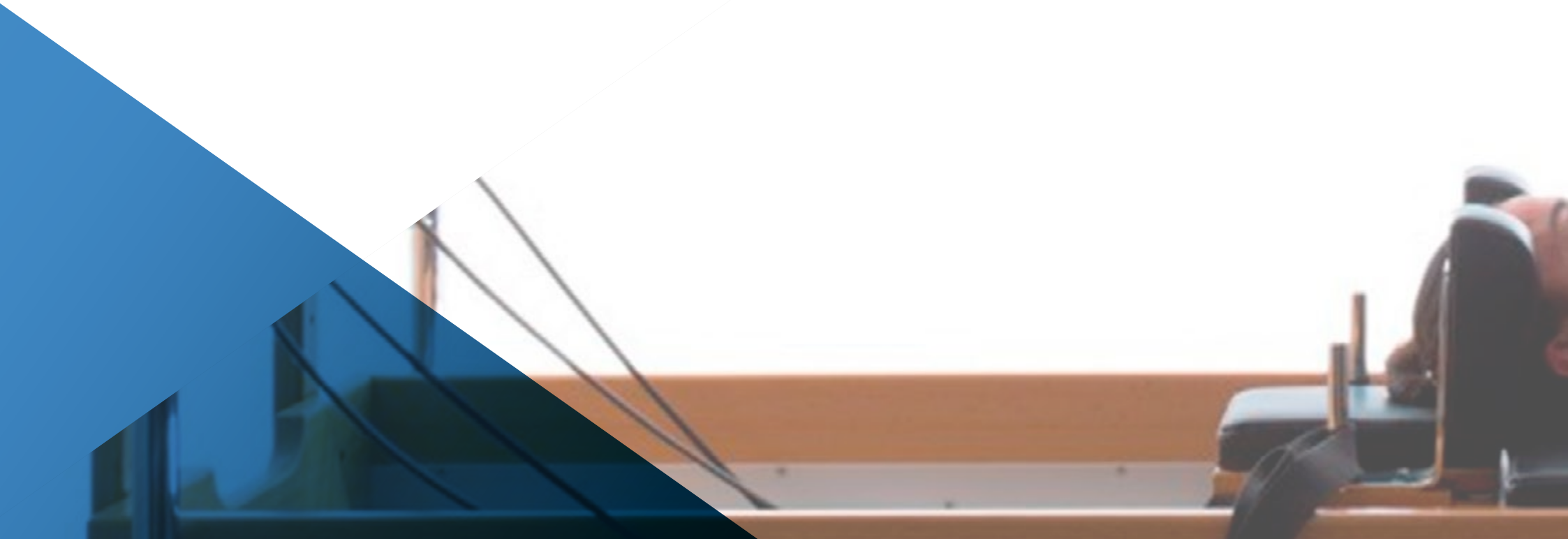
Titulación

pág. 60

01

Presentación

Tras la pandemia por COVID-19, se ha producido un incremento en la tasa de personas afectadas por cuadros como depresión, ansiedad y estrés. En este contexto, los sanitarios resaltan la importancia del abordaje mediante el Yoga Terapéutico, que incluye técnicas de respiración que calman el sistema nervioso. Además, sus ejercicios estimulan la liberación de sustancias químicas que contribuyen a mejorar el estado anímico (como la dopamina, endorfinas o serotonina). Por eso, TECH desarrolla una titulación universitaria que reúne las técnicas más innovadoras y efectivas en este campo, basándose además en las evidencias científicas más recientes.





“

Un Máster Semipresencial que te proporcionará las técnicas más avanzadas en Yoga Terapéutico para que eleves el bienestar físico y mental de los usuarios”

Cada vez más personas se percatan de las ventajas físicas que conlleva la práctica del Yoga Terapéutico, por lo que deciden adentrarse en ella acudiendo a centros especializados. Esta disciplina incluye una variedad de posturas y técnicas que relajan que ayudan a mejorar aspectos como la fuerza muscular, la resistencia e incluso la coordinación. Al mismo tiempo, sus actividades también mejoran la salud mental al incorporar ejercicios de respiración destinados a promover una sensación de bienestar y paz mental. Como resultado, los ciudadanos mejoran sus condiciones físicas para reducir las posibilidades de sufrir lesiones. Asimismo, promueven un estilo de vida saludable para que el resto de los individuos adquieran una conciencia responsable sobre su salud.

Consciente de esta realidad, TECH implementa un revolucionario Máster Semipresencial en Yoga Terapéutico que brindará a los profesionales el acceso a las técnicas más innovadoras para mejorar el estado clínico que los pacientes. Bajo un enfoque teórico-práctico, los especialistas nutrirán sus procedimientos habituales con terapias vanguardistas que abarcan desde el fortalecimiento del Aparato Locomotor hasta la implementación de sistemas de Asana y bases neurofisiológicas de la relajación. De esta manera, tendrán a su disposición los recursos necesarios para personalizar los tratamientos en función de las circunstancias personales de cada paciente. Así pues, los expertos optimizarán su asistencia médica mientras garantizan el bienestar de los ciudadanos.

Cabe destacar que el presente itinerario académico está diseñado por un equipo de profesionales con un amplio discernimiento en el campo del Yoga Terapéutico. De esta forma, los especialistas contarán con los materiales didácticos más actualizados y adaptados a las exigencias médicas más actuales. Por otra parte, la capacitación incluirá recursos adicionales en diversos formatos, que incluyen casos clínicos reales, resúmenes interactivos y lecturas complementarias. De esta forma, los titulados disfrutarán de un aprendizaje totalmente dinámico a la par que progresivo.

Este **Máster Semipresencial en Yoga Terapéutico** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Las características más destacadas del curso son:

- ♦ Desarrollo de más de 100 casos clínicos presentados por profesionales en Medicina y Yoga Terapéutico
- ♦ Sus contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que están concebidos, recogen una información científica y asistencial sobre aquellas disciplinas médicas indispensables para el ejercicio profesional
- ♦ Las últimas tendencias en técnicas de Asana, *Mindfulness* y bases de relajación
- ♦ Planes integrales de actuación en diferentes momentos evolutivos
- ♦ Todo esto se complementará con lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- ♦ Disponibilidad de los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet
- ♦ Además, podrás realizar una estancia de prácticas clínicas en uno de los mejores centros especializados en esta disciplina



Estás ante una titulación que ofrece un marco teórico 100% online y una estancia práctica completamente presencial en un centro de prestigio”

“

Dispondrás de los medios educativos más modernos, con un acceso libre al Campus Virtual las 24 horas del día”

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.

La capacitación incluye casos prácticos reales y ejercicios para acercar el desarrollo del programa a la práctica clínica habitual.

Un plan de estudio con un sistema Relearning, que facilitará la renovación de conocimiento en el abordaje terapéutico en pacientes con discapacidades físicas.



02

¿Por qué cursar este Máster Semipresencial?

En una sociedad caracterizada por la continua transformación tecnológica, en la mayoría de las industrias el conocimiento teórico no basta a los trabajadores para alcanzar un desarrollo real. Esto es especialmente relevante en el campo del Yoga Terapéutico, donde los especialistas deben estar a la vanguardia de las últimas técnicas y abordajes médicos para contribuir exitosamente al bienestar de los ciudadanos. Por este motivo, TECH ha desarrollado esta pionera capacitación, que fusiona la actualización más reciente en campos como el *Mindfulness* o Pranayama con una estancia práctica en un centro de gran prestigio. De esta manera, los especialistas obtendrán un enfoque integral más actual en esta área de especialización, junto al apoyo de auténticos expertos en la materia.





“

*TECH te presenta un Máster Semipresencial
único en su estilo que te ayudará, en tan solo
12 meses, a dar un salto en tu profesión”*

1. Actualizarse a partir de la última tecnología disponible

El auge de la tecnología ha tenido un impacto significativo en la disciplina del Yoga Terapéutico, ofreciendo a los especialistas nuevas herramientas que complementan y enriquecen su práctica. Ejemplos de ello lo constituyen las aplicaciones móviles, plataformas en línea y dispositivos portátiles como relojes inteligentes. Con el fin de acercar a los profesionales esta tecnología, TECH desarrolla este Máster Semipresencial para que se adentren en un entorno clínico de renombre, donde tendrán a su disposición los recursos más avanzados para desarrollar su trabajo con eficacia.

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

A lo largo de su estancia presencial en el centro, los especialistas contarán con el respaldo de un grupo de expertos, lo que implica una garantía de actualización sin precedentes. Con un tutor designado específicamente, los titulados contribuirán a la asistencia sanitaria de pacientes reales en unas instalaciones de primera calidad. Así pues, incorporarán en su praxis habitual los abordajes óptimos en Yoga Terapéutico.

3. Adentrarse en entornos clínicos de primera

Para brindar las mejores experiencias prácticas, TECH escoge con cuidado los centros para sus Capacitaciones Prácticas. Gracias a esto, los alumnos podrán acceder a un entorno clínico de prestigio en el campo del Yoga Terapéutico. De esta manera, podrá comprobar el día a día de un área de trabajo exigente, rigurosa y exhaustiva, aplicando siempre las últimas técnicas científicas en su metodología de trabajo.





4. Combinar la mejor teoría con la práctica más avanzada

TECH presenta una propuesta innovadora, donde combina la preparación teórica con una etapa 100% práctica, donde los profesionales aumentarán su conocimiento en 12 meses, con la calidad que demandan. A esto se suma una estancia presencial con una duración de 4 semanas, en un espacio clínico real que posibilitará que se desenvuelvan directamente de la mano de profesionales multidisciplinares y con los recursos técnicos disponibles para el tratamiento de pacientes mediante el Yoga Terapéutico.

5. Expandir las fronteras del conocimiento

Este Máster Semipresencial es una oportunidad para que los egresados obtengan una actualización de sus competencias, junto a un entorno de primera categoría, donde encontrará a especialistas que han desempeñado sus funciones en centros de prestigio internacional. Todo ello, le permite extender aún más su capacidad de acción, en cualquier otro espacio médico del mundo. Una oportunidad única que, sin duda, elevará sus horizontes profesionales a un nivel superior.

“

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

03

Objetivos

El diseño del programa de este Máster Semipresencial dotará a los especialistas de las competencias requeridas para actualizarse en la profesión, tras ahondar en las últimas tendencias y avances que se han producido en el campo del Yoga Terapéutico. Esto les permitirá ofrecer servicios basados en la excelencia, atendiendo a las necesidades específicas de cada paciente para garantizarles así su bienestar e incluso una mejora en su calidad de vida. Al respecto, TECH determina una serie de objetivos generales y específicos para lograr una mayor satisfacción del futuro egresado.





“

Este programa cuenta con el programa científico más completo y actualizado del mercado en Yoga Terapéutico, para garantizarte un aprendizaje exitoso”



Objetivo general

- El objetivo general que tiene el Máster Semipresencial en Yoga Terapéutico es el de lograr que los profesionales incorporen a su praxis las necesarias para el correcto desarrollo y aplicación de las técnicas de esta disciplina desde un punto de vista clínico. Así, los especialistas crearán planes personalizados, basándose en las lesiones que presenten los pacientes y en la evidencia científica. Para ello, ahondarán en los estudios más recientes tanto sobre la biomecánica como su aplicación a los asanas. También profundizarán en las bases Neurofisiológicas de las técnicas meditativas y Relajación existentes. Además, disfrutarán de una estancia



*Esta titulación universitaria
aumentará tu seguridad en la toma
de decisiones, para que experimentes
un salto de calidad profesional"*





Objetivos específicos

Módulo 1. Estructura del Aparato Locomotor

- ♦ Ahondar en la anatomía y fisiología del sistema óseo, muscular y articular del cuerpo humano
- ♦ Identificar las diferentes estructuras y funciones del Aparato Locomotor y cómo se interrelacionan entre sí
- ♦ Explorar las diferentes posturas y movimientos del cuerpo humano, y comprender cómo afectan a la estructura del Aparato Locomotor
- ♦ Profundizar en las lesiones comunes del sistema musculoesquelético y cómo prevenirlas

Módulo 2. Columna vertebral, inestabilidad y lesiones

- ♦ Describir el sistema muscular, nervioso y óseo
- ♦ Ahondar en la anatomía y funciones de la columna vertebral
- ♦ Profundizar en la fisiología de la cadera
- ♦ Describir la morfología de extremidad superior e inferior
- ♦ Ahondar en el Diafragma y Core

Módulo 3. 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 *Asanasm*
- ♦ 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 cuándo emplearlas
- ♦ Profundizar en los *Bandhas* y su aplicación en el Yoga Terapéutico

Módulo 4. Análisis de las 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 realizarlos 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 5. Desglose de las 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 realizarlos 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

Módulo 6. Patologías más habituales

- ♦ Identificar las patologías más habituales de columna y cómo adaptar la práctica de Yoga para evitar lesiones
- ♦ Ahondar en las enfermedades degenerativas y cómo la práctica de Yoga puede ayudar en su gestión y reducción de síntomas
- ♦ Profundizar sobre el lumbago y la ciática y cómo aplicar el Yoga Terapéutico para aliviar el dolor y mejorar la movilidad
- ♦ Identificar la escoliosis y cómo adaptar la práctica de Yoga para mejorar la postura y reducir la incomodidad
- ♦ Reconocer las desalineaciones y lesiones de rodilla y cómo adaptar la práctica de Yoga para prevenirlas y mejorar la recuperación
- ♦ Identificar las lesiones de hombro y cómo adaptar la práctica de Yoga para reducir el dolor y mejorar la movilidad

- ♦ Ahondar en las patologías de muñecas y hombros y cómo adaptar la práctica de Yoga para evitar lesiones y reducir la incomodidad
- ♦ Profundizar en las bases posturales y cómo aplicar la biomecánica para mejorar la postura y prevenir lesiones
- ♦ Identificar las enfermedades autoinmunes y cómo la práctica de Yoga puede ayudar en su gestión y reducción de síntomas

Módulo 7. Sistema fascial

- ♦ Profundizar en la historia y concepto de la fascia, y su importancia en la práctica de Yoga
- ♦ Ahondar en los diferentes tipos de mecanorreceptores en la fascia y cómo aplicarlos en los diferentes estilos de Yoga
- ♦ Señalar la necesidad de aplicar el término fascia en las clases de Yoga para una práctica más efectiva y consciente
- ♦ Explorar el origen y desarrollo del término tensegridad, y su aplicación en la práctica de Yoga
- ♦ Identificar las diferentes vías miofasciales y las posturas específicas para cada una de las cadenas
- ♦ Aplicar la biomecánica de la fascia en la práctica de Yoga para mejorar la movilidad, fuerza y flexibilidad
- ♦ Identificar los principales desequilibrios posturales y cómo corregirlos a través de la práctica de Yoga y la biomecánica de la fascia

Módulo 8. Yoga en los diferentes momentos evolutivos

- ♦ 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

Módulo 9. Fisiología de las técnicas Respiratorias

- ♦ Describir la fisiología del sistema respiratorio y cómo se relaciona con la práctica de pranayama
- ♦ Ahondar en los diferentes tipos de respiración y cómo afectan el sistema respiratorio y el cuerpo en general
- ♦ Identificar los diferentes componentes de la respiración, como la inspiración, la espiración y las retenciones, y cómo cada uno de ellos afecta la fisiología del cuerpo

- ♦ Profundizar en los conceptos de los canales energéticos o nadis, y cómo se relacionan con la fisiología de la respiración y la práctica de pranayama
- ♦ Describir los diferentes tipos de pranayamas y cómo afectan la fisiología del cuerpo y la mente
- ♦ Identificar los conceptos básicos de mudras y cómo se relacionan con la fisiología de la respiración y la práctica de pranayama
- ♦ Ahondar en los efectos de la práctica de pranayama en la fisiología del cuerpo y cómo estos efectos pueden ayudar a mejorar la salud y el bienestar

Módulo 10. Bases neurofisiológicas de las técnicas meditativas y de relajación

- ♦ Describir las bases Neurofisiológicas de las técnicas meditativas y de Relajación en la práctica de Yoga
- ♦ Ahondar en la definición de mantra, su aplicación y beneficios en la práctica de meditación
- ♦ Identificar los aspectos internos de la filosofía del Yoga, incluyendo Pratyahara, Dharana, Dhyana y Samadhi, y cómo se relacionan con la meditación
- ♦ Indagar sobre los diferentes tipos de ondas cerebrales y cómo ocurren en el cerebro durante la meditación
- ♦ Identificar los diferentes tipos de meditación y las técnicas de meditación guiada y cómo se aplican en la práctica de Yoga
- ♦ Profundizar en el concepto de *Mindfulness*, sus métodos y diferencias con la meditación
- ♦ Ahondar sobre SavAsanas, cómo guiar una relajación, los diferentes tipos y adaptaciones
- ♦ Identificar los primeros pasos en Yoga Nidra y su aplicación en la práctica de Yoga

04 Competencias

Tras finalizar el presente Máster Semipresencial en Yoga Terapéutico, los profesionales de la *Fisioterapia* adquirirán destrezas avanzadas para incorporar a sus procedimientos las técnicas más innovadoras para mejorar tanto la salud física como emocional de los pacientes. En esta misma línea, dispondrá de un amplio abanico de recursos fundamentados en base a la última evidencia científica. Todos ellos enfocados al autocuidado, la prevención de lesiones y la promoción de un estilo de vida saludable.





“

Un proceso de crecimiento profesional y personal que te permitirá adquirir las competencias de un experto. ¡Te convertirás en una referencia en tu entorno!”



Competencias generales

- ♦ Aplicar el Yoga Terapéutico desde un punto de vista clínico en la atención a los pacientes
- ♦ Crear programas específicos para cada paciente atendiendo a sus dolencias y características
- ♦ Favorecer habilidades comunicativas con los pacientes
- ♦ Abordar las patologías más frecuentes de la columna vertebral, las articulaciones y el sistema muscular
- ♦ Llevar a cabo técnicas de relajación
- ♦ Aplicar los fundamentos del Yoga Terapéutico





Competencias específicas

- ♦ Mejorar la coordinación psicomotriz de los pacientes
- ♦ Aplicar a los tratamientos los beneficios del Yoga Terapéutico
- ♦ Dar a conocer a pacientes sanos las técnicas posturales más adecuadas para evitar patologías
- ♦ Aplicar las técnicas del Yoga según la edad de los pacientes
- ♦ Aplicar el Yoga Terapéutico como herramienta complementaria a ciertos tratamientos
- ♦ Favorecer la práctica adecuada de las técnicas de Yoga para prevenir las posibles lesiones

“

Aplicarás los últimos avances en la técnica del Mindfulness para que tus usuarios reduzcan sus niveles de estrés y ansiedad”

05

Dirección del curso

En su filosofía de ofrecer la excelencia educativa, TECH ha seleccionado con minuciosidad al claustro docente que conforma esta capacitación. Estos profesionales destacan por su sólida comprensión en el área del Yoga Terapéutico, así como por su dilatada experiencia profesional en este campo. Se tratan de especialistas en activo, firmemente comprometidos por mantenerse a la vanguardia de las técnicas más innovadoras para proporcionar servicios altamente efectivos y personalizados. Así pues, los titulados disfrutarán de una experiencia educativa inmersiva al lado de los mejores especialistas para enriquecer su praxis diaria.



“

Los principales expertos en Yoga Terapéutico se han unido en este Máster Semipresencial para brindarte sus profundos conocimientos en esta demandada disciplina”

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, Yoga y Cáncer
- ♦ Curso en Monitor Pilates Suelo
- ♦ Curso en Fitoterapia y nutrición
- ♦ Curso en Profesor de meditación

Profesores

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

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

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 Dumbbell* por Aerobic and Fitness Association
- ♦ Quiromasajista en Quirotema por la Escuela Superior de Quiromasaje y Terapias
- ♦ Formación en Drenaje Linfático por PRAXIS, Sevilla

D. Ferrer, Ricardo

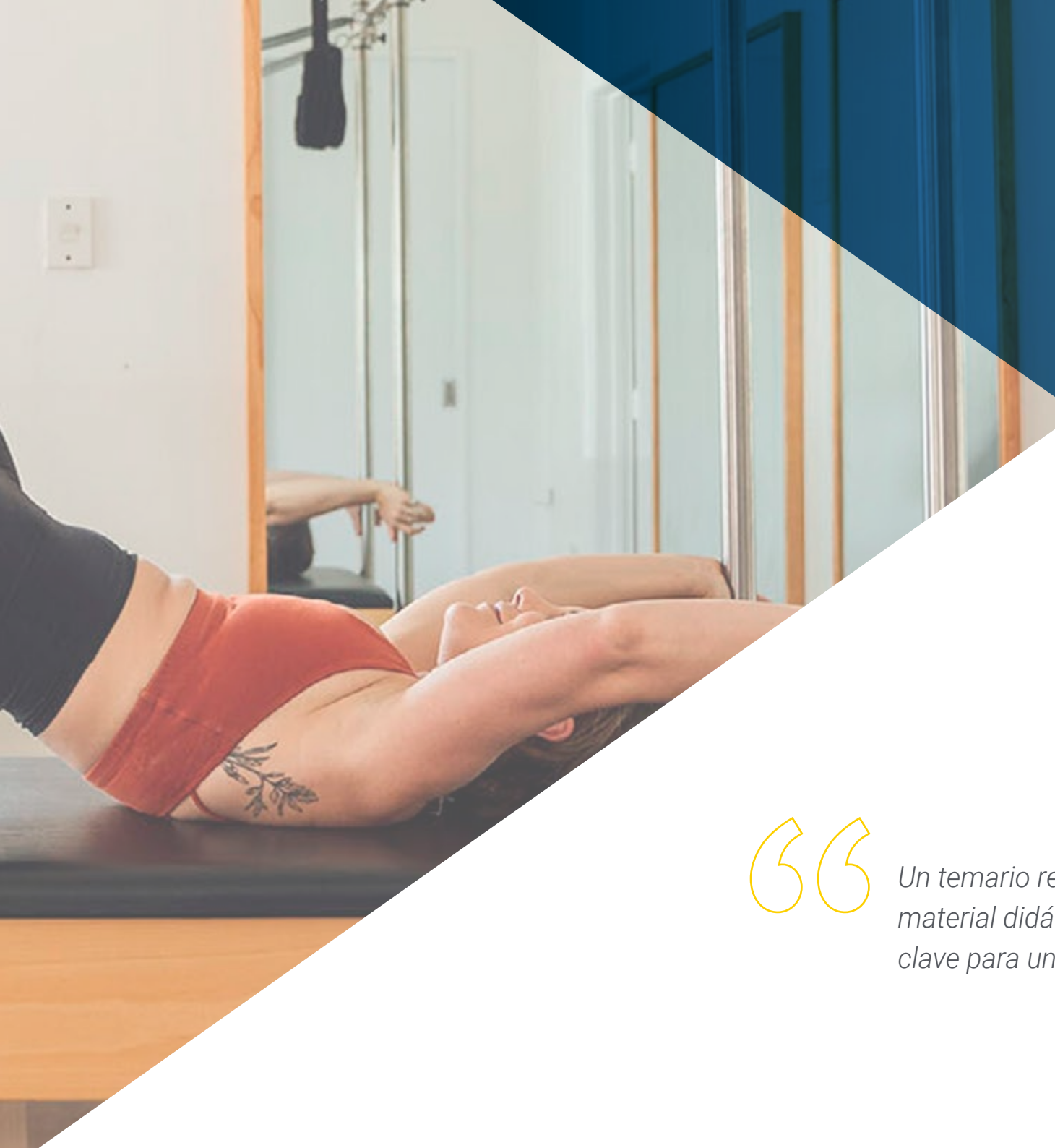
- ♦ Director del Instituto Europeo de Yoga
- ♦ Director de la Escuela Centro de Luz
- ♦ Director de la Escuela Nacional de Reiki Evolutivo
- ♦ Instructor de *Hot Yoga* en el Centro de Luz
- ♦ Formador de Instructores de *Power Yoga*
- ♦ Formador de Monitores de Yoga
- ♦ Formador de Ashtanga Yoga y Yoga Progresivo
- ♦ Instructor de Tai Chi y Chi Kung
- ♦ Instructor de *Body Intelligence Yoga*
- ♦ Instructor de *Sup Yoga*

06

Estructura y contenido

El presente itinerario académico se ha elaborado atendiendo a los requerimientos actuales del mercado de la Fisioterapia, teniendo presente las necesidades concretas de los pacientes. A través de 10 completos y actualizados módulos, los especialistas se nutrirán con las técnicas más efectivas tanto para el tratamiento de condiciones médicas como lesiones o limitaciones físicas. En sintonía con esto, incorporarán procedimientos de respiración para promover la relajación y mejorar la salud emocional de los individuos. De esta forma, los profesionales ampliarán sus conocimientos bajo la guía de un cuadro docente compuesto por expertos en Yoga Terapéutico.



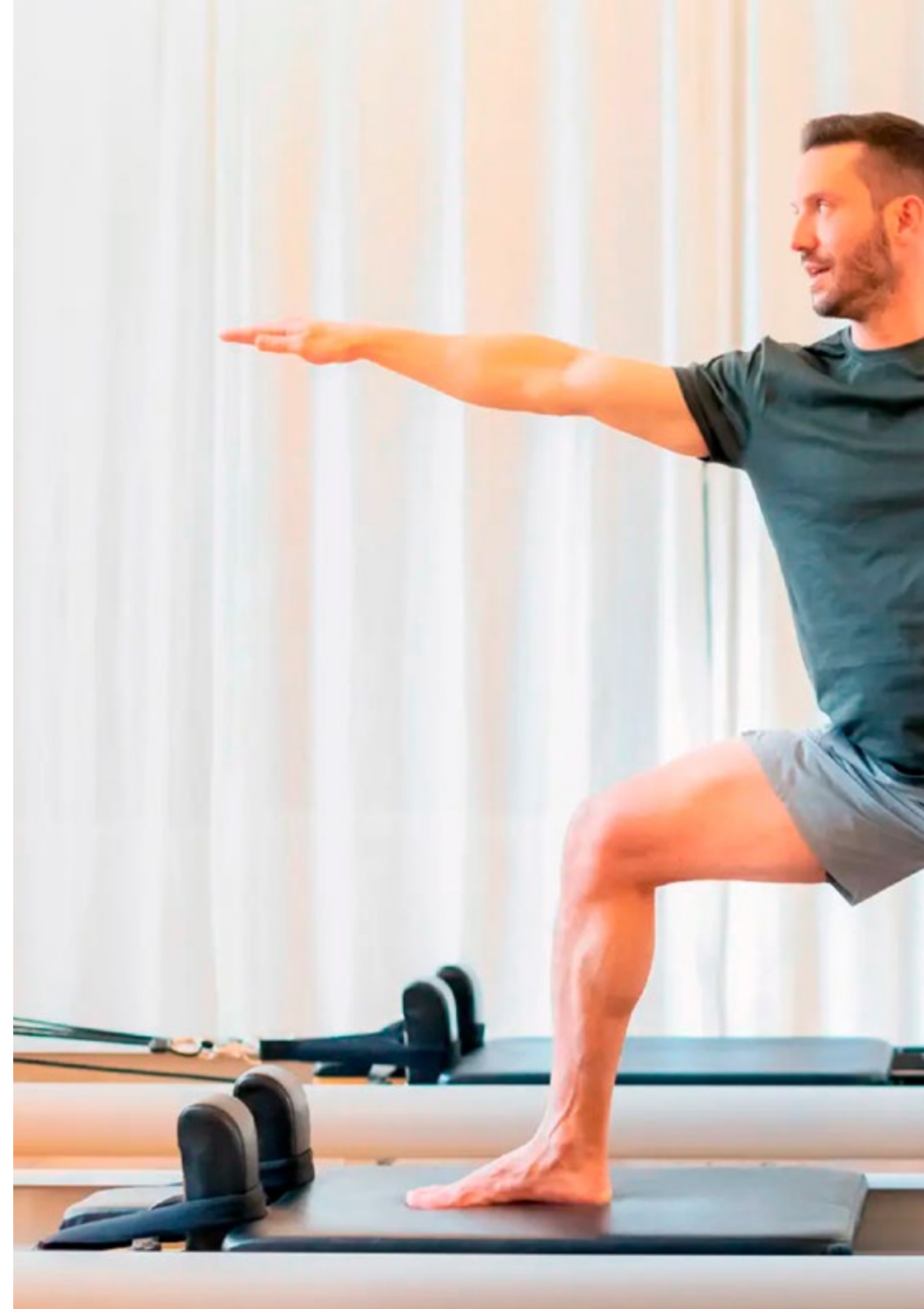


“

Un temario realizado por especialistas y un material didáctico de máximo nivel son la clave para una carrera profesional exitosa”

Módulo 1. Estructura del 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. Vertebras 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. Asanas
 - 3.1.1. Definición de Asanas
 - 3.1.2. Asanas 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 Asanasm
 - 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. Cómo 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

Módulo 4. Análisis de las principales Asanas de pie

- 4.1. TadAsanas
 - 4.1.1. Importancia
 - 4.1.2. Beneficios
 - 4.1.3. Ejecución
 - 4.1.4. Diferencia con samasthiti
- 4.2. Saludo al sol
 - 4.2.1. Clásicos
 - 4.2.2. Tipo a
 - 4.2.3. Tipo b
 - 4.2.4. Adaptaciones
- 4.3. Asanas pie
 - 4.3.1. UtkatAsanas: postura de la silla
 - 4.3.2. AnjaneyAsanas: low lunge
 - 4.3.3. Virabhadrasanas I: guerrero I
 - 4.3.4. Utkata KonAsanas: postura de la diosa
- 4.4. Asanas de pie flexión columna
 - 4.4.1. Adho mukha
 - 4.4.2. Pasrvotanassana
 - 4.4.3. Prasarita PadottanAsanas
 - 4.4.4. UthanAsanas

- 4.5. Asanas de flexión lateral
 - 4.5.1. Uthhita trikonAsanas
 - 4.5.2. Virabhadrasanas II Guerrero II
 - 4.5.3. ParighAsanas
 - 4.5.4. Uthitta ParsvaKonAsanas
- 4.6. Asanas equilibrio
 - 4.6.1. Vkrisana
 - 4.6.2. Utthita hasta padangustAsanas
 - 4.6.3. NatarajAsanas
 - 4.6.4. GarudAsanas
- 4.7. Extensiones decúbito prono
 - 4.7.1. BhujangAsanas
 - 4.7.2. Urdhva Mukha SvanAsanas
 - 4.7.3. Saral BhujangAsanas: esfinge
 - 4.7.4. ShalabhAsanas
- 4.8. Extensiones
 - 4.8.1. UstrAsanas
 - 4.8.2. DhanurAsanas
 - 4.8.3. Urdhva DhanurAsanas
 - 4.8.4. Setu Bandha SarvangAsanas
- 4.9. Torsiones
 - 4.9.1. Paravritta ParsvakonAsanas
 - 4.9.2. Paravritta trikonAsanas
 - 4.9.3. Paravritta Parsvotanassana
 - 4.9.4. Paravritta UtkatAsanas
- 4.10. Caderas
 - 4.10.1. MalAsanas
 - 4.10.2. Badha KonAsanas
 - 4.10.3. Upavista KonAsanas
 - 4.10.4. GomukhAsanas



Módulo 5. Desglose de las principales Asanas de suelo y adaptaciones con soportes

- 5.1. Asanas principales en suelo
 - 5.1.1. MarjaryAsanas- BitilAsanas
 - 5.1.2. Beneficios
 - 5.1.3. Variantes
 - 5.1.4. DandAsanas
- 5.2. Flexiones supinas
 - 5.2.1. PaschimottanAsanas
 - 5.2.2. Janu sirsAsanas
 - 5.2.3. Trianga Mukhaikapada PaschimottanAsanas
 - 5.2.4. KurmAsanas
- 5.3. Torsiones e inclinaciones laterales
 - 5.3.1. Ardha MatsyendrAsanas
 - 5.3.2. VagrAsanas
 - 5.3.3. BharadvajAsanas
 - 5.3.4. Parivrita janu sirsAsanas
- 5.4. Asanas de cierre
 - 5.4.1. BalAsanas
 - 5.4.2. Supta Badha KonAsanas
 - 5.4.3. Ananda BalAsanas
 - 5.4.4. Jathara ParivartanAsanas A y B
- 5.5. Invertidas
 - 5.5.1. Beneficios
 - 5.5.2. Contraindicaciones
 - 5.5.3. Viparita Karani
 - 5.5.4. SarvangAsanas
- 5.6. Bloques
 - 5.6.1. ¿Qué son y como usarlos?
 - 5.6.2. Variantes de Asanas de pie
 - 5.6.3. Variantes de Asanas sentados y supinas
 - 5.6.4. Variantes Asanas cierre y restaurativas

- 5.7. Cinturón
 - 5.7.1. ¿Qué son y como usarlos?
 - 5.7.2. Variantes de Asanas de pie
 - 5.7.3. Variantes de Asanas sentados y supinas
 - 5.7.4. Variantes Asanas cierre y restaurativas
- 5.8. Asanas en silla
 - 5.8.1. ¿Qué es?
 - 5.8.2. Beneficios
 - 5.8.3. Saludos al sol en silla
 - 5.8.4. TadAsanas en silla
- 5.9. Yoga en silla
 - 5.9.1. Flexiones
 - 5.9.2. Extensiones
 - 5.9.3. Torsiones e inclinaciones
 - 5.9.4. Invertidas
- 5.10. Asanas restaurativas
 - 5.10.1. Cuando emplearlo
 - 5.10.2. Flexiones sentadas y hacia delante
 - 5.10.3. Flexiones de espalda
 - 5.10.4. Invertidas y supinas

Módulo 6. Patologías más 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. Epitrocleitis
- 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 recomendadas
- 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
 - 9.1.1. Definición
 - 9.1.2. Origen
 - 9.1.3. Beneficios
 - 9.1.4. Concepto de prana
- 9.2. Tipos de respiración
 - 9.2.1. Abdominal
 - 9.2.2. Torácica
 - 9.2.3. Clavicular
 - 9.2.4. Respiración yoguica completa

- 9.3. Purificación de los conductos de energía pránica o nadis
 - 9.3.1. ¿Qué son los nadis?
 - 9.3.2. Sushuma
 - 9.3.3. Ida
 - 9.3.4. Pindala
- 9.4. Inspiración: puraka
 - 9.4.1. Inspiración abdominal
 - 9.4.2. Inspiración diafragmática /costal
 - 9.4.3. Consideraciones generales y contraindicaciones
 - 9.4.4. Relación con los bandhas
- 9.5. Espiración rechaka
 - 9.5.1. Espiración abdominal
 - 9.5.2. Espiración diafragmática /costal
 - 9.5.3. Consideraciones generales y contraindicaciones
 - 9.5.4. Relación con los bandhas
- 9.6. Retenciones: kumbakha
 - 9.6.1. Anthara Kumbhaka
 - 9.6.2. Bahya kumbhaka
 - 9.6.3. Consideraciones generales y contraindicaciones
 - 9.6.4. Relación con los bandhas
- 9.7. Pranayamas purificantes
 - 9.7.1. Douti
 - 9.7.2. Anunasika
 - 9.7.3. Nadi Shodana
 - 9.7.4. Bhramari
- 9.8. Pranayamas estimulantes y refrescantes
 - 9.8.1. Kapalabhati
 - 9.8.2. Bastrika
 - 9.8.3. Ujjayi,
 - 9.8.4. Shitali

9.9. Pranayamas regenerativos

- 9.9.1. Surya bheda
- 9.9.2. Kumbaka
- 9.9.3. Samavritti
- 9.9.4. Mridanga

9.10. Mudras

- 9.10.1. ¿Qué son?
- 9.10.2. Beneficios y cuando incorporarlos
- 9.10.3. Significado de cada dedo
- 9.10.4. Principales mudras que se emplean en una práctica

Módulo 10. Técnicas meditativas y de relajación

10.1. Mantras

- 10.1.1. ¿Qué son?
- 10.1.2. Beneficios
- 10.1.3. Mantras de apertura
- 10.1.4. Mantras de cierre

10.2. Aspectos internos del Yoga

- 10.2.1. Pratyahara
- 10.2.2. Dharana
- 10.2.3. Dhyana
- 10.2.4. Samadhi

10.3. Meditación

- 10.3.1. Definición
- 10.3.2. Postura
- 10.3.3. Beneficios
- 10.3.4. Contraindicaciones

10.4. Ondas cerebrales

- 10.4.1. Definición
- 10.4.2. Clasificación
- 10.4.3. Del sueño a la vigilia
- 10.4.4. Durante la meditación

10.5. Tipos de meditación

- 10.5.1. Espiritual
- 10.5.2. Visualización
- 10.5.3. Budista
- 10.5.4. Movimiento

10.6. Técnicas de meditación 1

- 10.6.1. Meditación para conseguir tu anhelo
- 10.6.2. Meditación del corazón
- 10.6.3. Meditación Kokyuhoo
- 10.6.4. Meditación sonrisa interna

10.7. Técnicas de meditación 2

- 10.7.1. Meditación limpieza chakras
- 10.7.2. Meditación amabilidad amoros
- 10.7.3. Meditación regalos del presente
- 10.7.4. Meditación en silencio

10.8. Mindfulness

- 10.8.1. Definición
- 10.8.2. ¿En qué consiste?
- 10.8.3. Como aplicarlo
- 10.8.4. Técnicas

10.9. Relajación/ savAsanas

- 10.9.1. Postura de cierre de las clases
- 10.9.2. Como hacerla y ajustes
- 10.9.3. Beneficios
- 10.9.4. Como guiar una relajación

10.10. Yoga nidra

- 10.10.1. ¿Qué es yoga nidra?
- 10.10.2. ¿Cómo es una sesión?
- 10.10.3. Fases
- 10.10.4. Ejemplo de sesión

07

Prácticas Clínicas

Una vez que el alumnado supere la fase teórica, el programa obtendrá un enfoque eminentemente práctico para adentrarle en la realidad de la atención médica. Así pues, los estudiantes disfrutarán de una estancia presencial en un centro de prestigio internacional. A lo largo de esta capacitación práctica, los egresados tendrán a su disposición el apoyo de un tutor que le acompañará durante todo el itinerario para garantizar una adecuada asistencia sanitaria.





“

Completa tu educación teórica con la mejor estancia práctica del mercado para alcanzar el éxito en tu práctica diaria”

Este Máster Semipresencial incluye un período de Capacitación Práctica en una reputada institución, con una duración de 3 semanas, de lunes a viernes con jornadas de 8 horas consecutivas de enseñanza práctica al lado de un experto adjunto. De esta forma, los especialistas podrán brindar una asistencia clínica a pacientes reales junto a un equipo de profesionales de referencia en la disciplina del Yoga Terapéutico. Así pues, aplicarán las técnicas más innovadoras destinadas a aliviar los dolores, dar apoyo emocional y mejorar la movilidad de las personas.

Por otra parte, para el desarrollo de sus labores, los titulados tendrán a su disposición unas instalaciones de primer nivel, compuesta por diferentes aulas adaptadas para realizar ejercicios físicos y de meditación. Además, todos estos espacios están equipados por accesorios como esterillas, bloques, correas, sillas, colchonetas o mantas. De esta forma, los profesionales prestarán sus servicios en unas óptimas condiciones, que garantizarán la seguridad para los pacientes en todo momento.

Sin duda, se trata de una oportunidad única para que los expertos enriquezcan sus praxis incorporando los procedimientos más avanzados en campos como Asana, Mindfulness o Yoga Nidra. Todo ello basándose en las últimas evidencias científicas, junto al apoyo de un equipo de facultativos que les ayudarán a integrar todas las técnicas para mejorar la salud de los usuarios.

La enseñanza práctica se realizará 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 médica (aprender a ser y aprender a relacionarse).





Los procedimientos descritos a continuación serán la base de la capacitación, y su realización estará sujeta a la disponibilidad propia del centro, a su actividad habitual y a su volumen de trabajo, siendo las actividades propuestas las siguientes:

Módulo	Actividad Práctica
Técnicas para el fortalecimiento del Aparato Locomotor	Aplicar posturas como Tadasana o Uttanasana para mejorar la alineación postural y tonificar los músculos de la columna vertebral
	Realizar estiramientos suaves de todos los músculos del cuerpo para mejorar tanto la flexibilidad como aliviar la tensión existente
	Implementar una distribución equitativa de la carga en las articulaciones
	Ejecutar el Pranayama abdominal para optimizar la función pulmonar y reducir el estrés
Implementación de posturas Asanas para el abordaje de necesidades específicas	Llevar a cabo una evaluación exhaustiva del individuo (incluyendo su historial médico, lesiones previas, condición física y objetivos personales)
	Adoptar posturas en función de las limitaciones de la persona, utilizando accesorios que abarcan desde los bloques hasta mantas o sillas, así como variaciones en la profundidad de las poses
	Introducir variaciones más desafiantes a medida que los pacientes ganan fuerza, flexibilidad y confianza
	Evaluar regularmente el progreso de los usuarios y ajustar el plan de práctica para que alcancen sus objetivos terapéuticos de forma segura
Integración de procedimientos meditativos y de relajación	Dirigir la atención de los usuarios a las diferentes partes del cuerpo, comenzando desde los pies y avanzando lentamente hasta la cabeza
	Aplicar técnicas de respiración basadas en la práctica del <i>Midfulness</i> , orientadas a la regulación del sistema nervioso y calmar así la mente
	Realizar movimientos suaves y fluidos, como realizar secuencias de movimientos coordinados con la respiración
	Ejecutar la postura de Savasana al final de las sesiones, impulsando que el cuerpo y la mente se preparen para retomar la actividad diaria
Personalización de terapias adaptadas a los diferentes momentos evolutivos	Implementar técnicas como el Nadi Shodhana que ayuden a los adolescentes a desarrollar habilidades de atención plena, autocontrol y manejo del estrés
	Realizar estiramientos suaves que alivien las molestias físicas de las embarazadas, mientras preparan su cuerpo para el parto
	Llevar a cabo Asanas suaves como la Postura de la Montañana modificada, orientadas a adultos de tercera edad para mejorar su flexibilidad, movilidad y fuerza muscular
	Adaptar las técnicas de respiración a las personas con discapacidad sensorial, inhalando y exhalando profundamente mientras se centran en las sensaciones físicas en el abdomen

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 el Máster Semipresencial 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 del Máster Semipresencial, 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 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 el Máster Semipresencial recibirá un certificado que le acreditará la estancia en el centro en cuestión.

5. RELACIÓN LABORAL: el Máster Semipresencial no constituirá una relación laboral de ningún tipo.

6. ESTUDIOS PREVIOS: algunos centros podrán requerir certificado de estudios previos para la realización del Máster Semipresencial. 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: el Máster Semipresencial 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.

08

¿Dónde puedo hacer las Prácticas Clínicas?

El presente Máster de Semipresencial en Yoga Terapéutico incluye en su plan de estudios una estancia práctica en un centro de prestigio, donde los titulados pondrán en práctica todos sus conocimientos y competencias para desarrollar terapias que mejoren el bienestar de los pacientes. En todo momento, los egresados contarán con el respaldo un experimentado grupo de especialistas que le guiarán en todo momento y supervisarán sus actividades para garantizar una praxis basada en la excelencia.





“

Disfrutarás de una estancia práctica en un reconocido centro renombre, donde estarás rodeado de expertos en Yoga Terapéutico”



El alumno podrá cursar la parte práctica de este Máster Semipresencial en los siguientes centros:



Medicina

Yoga (con) Ciencia

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: Polideportivo Municipal Juan Carlos I,
Av. Constitución 31, 28792 Miraflores
de la Sierra, Madrid

Centro de yoga terapéutico donde la adaptación individual y la atención a la salud son fundamentales

Capacitaciones prácticas relacionadas:
-Yoga Terapéutico





“

Profundiza en la teoría de mayor relevancia en este campo, aplicándola posteriormente en un entorno laboral real”

09

Metodología de estudio

TECH es la primera universidad en el mundo que combina la metodología de los **case studies** con el **Relearning**, un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración dirigida.

Esta disruptiva estrategia pedagógica ha sido concebida para ofrecer a los profesionales la oportunidad de actualizar conocimientos y desarrollar competencias de un modo intenso y riguroso. Un modelo de aprendizaje que coloca al estudiante en el centro del proceso académico y le otorga todo el protagonismo, adaptándose a sus necesidades y dejando de lado las metodologías más convencionales.



“

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

El alumno: la prioridad de todos los programas de TECH

En la metodología de estudios de TECH el alumno es el protagonista absoluto. Las herramientas pedagógicas de cada programa han sido seleccionadas teniendo en cuenta las demandas de tiempo, disponibilidad y rigor académico que, a día de hoy, no solo exigen los estudiantes sino los puestos más competitivos del mercado.

Con el modelo educativo asincrónico de TECH, es el alumno quien elige el tiempo que destina al estudio, cómo decide establecer sus rutinas y todo ello desde la comodidad del dispositivo electrónico de su preferencia. El alumno no tendrá que asistir a clases en vivo, a las que muchas veces no podrá acudir. Las actividades de aprendizaje las realizará cuando le venga bien. Siempre podrá decidir cuándo y desde dónde estudiar.

“

*En TECH NO tendrás clases en directo
(a las que luego nunca puedes asistir)”*



Los planes de estudios más exhaustivos a nivel internacional

TECH se caracteriza por ofrecer los itinerarios académicos más completos del entorno universitario. Esta exhaustividad se logra a través de la creación de temarios que no solo abarcan los conocimientos esenciales, sino también las innovaciones más recientes en cada área.

Al estar en constante actualización, estos programas permiten que los estudiantes se mantengan al día con los cambios del mercado y adquieran las habilidades más valoradas por los empleadores. De esta manera, quienes finalizan sus estudios en TECH reciben una preparación integral que les proporciona una ventaja competitiva notable para avanzar en sus carreras.

Y además, podrán hacerlo desde cualquier dispositivo, pc, tableta o smartphone.

“

El modelo de TECH es asincrónico, de modo que te permite estudiar con tu pc, tableta o tu smartphone donde quieras, cuando quieras y durante el tiempo que quieras”

Case studies o Método del caso

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, su función era también presentarles situaciones complejas reales. Así, podían tomar decisiones y emitir juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Con este modelo de enseñanza es el propio alumno quien va construyendo su competencia profesional a través de estrategias como el *Learning by doing* o el *Design Thinking*, utilizadas por otras instituciones de renombre como Yale o Stanford.

Este método, orientado a la acción, será aplicado a lo largo de todo el itinerario académico que el alumno emprenda junto a TECH. De ese modo se enfrentará a múltiples situaciones reales y deberá integrar conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones. Todo ello con la premisa de responder al cuestionamiento de cómo actuaría al posicionarse frente a eventos específicos de complejidad en su labor cotidiana.



Método Relearning

En TECH los *case studies* son potenciados con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

Este método rompe con las técnicas tradicionales de enseñanza para poner al alumno en el centro de la ecuación, proveyéndole del mejor contenido en diferentes formatos. De esta forma, consigue repasar y reiterar los conceptos clave de cada materia y aprender a aplicarlos en un entorno real.

En esta misma línea, y de acuerdo a múltiples investigaciones científicas, la reiteración es la mejor manera de aprender. Por eso, TECH ofrece entre 8 y 16 repeticiones de cada concepto clave dentro de una misma lección, presentada de una manera diferente, con el objetivo de asegurar que el conocimiento sea completamente afianzado durante el proceso de estudio.

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.



Un Campus Virtual 100% online con los mejores recursos didácticos

Para aplicar su metodología de forma eficaz, TECH se centra en proveer a los egresados de materiales didácticos en diferentes formatos: textos, vídeos interactivos, ilustraciones y mapas de conocimiento, entre otros. Todos ellos, diseñados por profesores cualificados que centran el trabajo en combinar casos reales con la resolución de situaciones complejas mediante simulación, el estudio de contextos aplicados a cada carrera profesional y el aprendizaje basado en la reiteración, a través de audios, presentaciones, animaciones, imágenes, etc.

Y es que las últimas evidencias científicas en el ámbito de las Neurociencias apuntan a la importancia de tener en cuenta el lugar y el contexto donde se accede a los contenidos antes de iniciar un nuevo aprendizaje. Poder ajustar esas variables de una manera personalizada favorece que las personas puedan recordar y almacenar en el hipocampo los conocimientos para retenerlos a largo plazo. Se trata de un modelo denominado *Neurocognitive context-dependent e-learning* que es aplicado de manera consciente en esta titulación universitaria.

Por otro lado, también en aras de favorecer al máximo el contacto mentor-alumno, se proporciona un amplio abanico de posibilidades de comunicación, tanto en tiempo real como en diferido (mensajería interna, foros de discusión, servicio de atención telefónica, email de contacto con secretaría técnica, chat y videoconferencia).

Asimismo, este completísimo Campus Virtual permitirá que el alumnado de TECH organice sus horarios de estudio de acuerdo con su disponibilidad personal o sus obligaciones laborales. De esa manera tendrá un control global de los contenidos académicos y sus herramientas didácticas, puestas en función de su acelerada actualización profesional.



La modalidad de estudios online de este programa te permitirá organizar tu tiempo y tu ritmo de aprendizaje, adaptándolo a tus horarios”

La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los alumnos 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 alumno 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.

La metodología universitaria mejor valorada por sus alumnos

Los resultados de este innovador modelo académico son constatables en los niveles de satisfacción global de los egresados de TECH.

La valoración de los estudiantes sobre la calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso y sus objetivos es excelente. No en valde, la institución se convirtió en la universidad mejor valorada por sus alumnos en la plataforma de reseñas Trustpilot, obteniendo un 4,9 de 5.

Accede a los contenidos de estudio desde cualquier dispositivo con conexión a Internet (ordenador, tablet, smartphone) gracias a que TECH está al día de la vanguardia tecnológica y pedagógica.

Podrás aprender con las ventajas del acceso a entornos simulados de aprendizaje y el planteamiento de aprendizaje por observación, esto es, Learning from an expert.



Así, en este programa estarán disponibles los mejores materiales educativos, preparados a conciencia:



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.



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.



Resúmenes interactivos

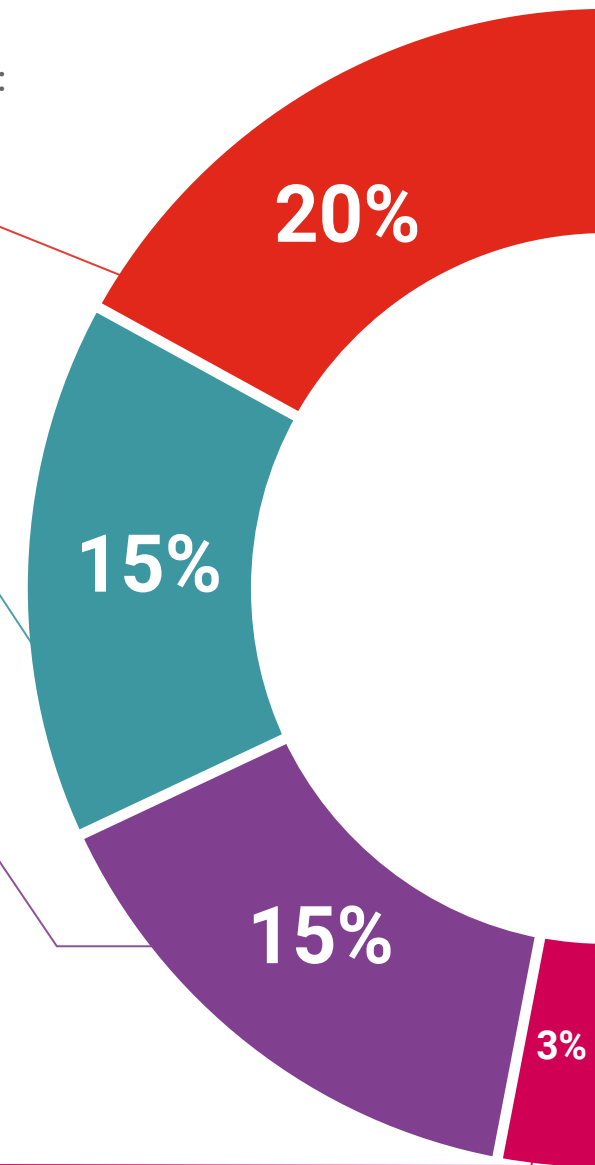
Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

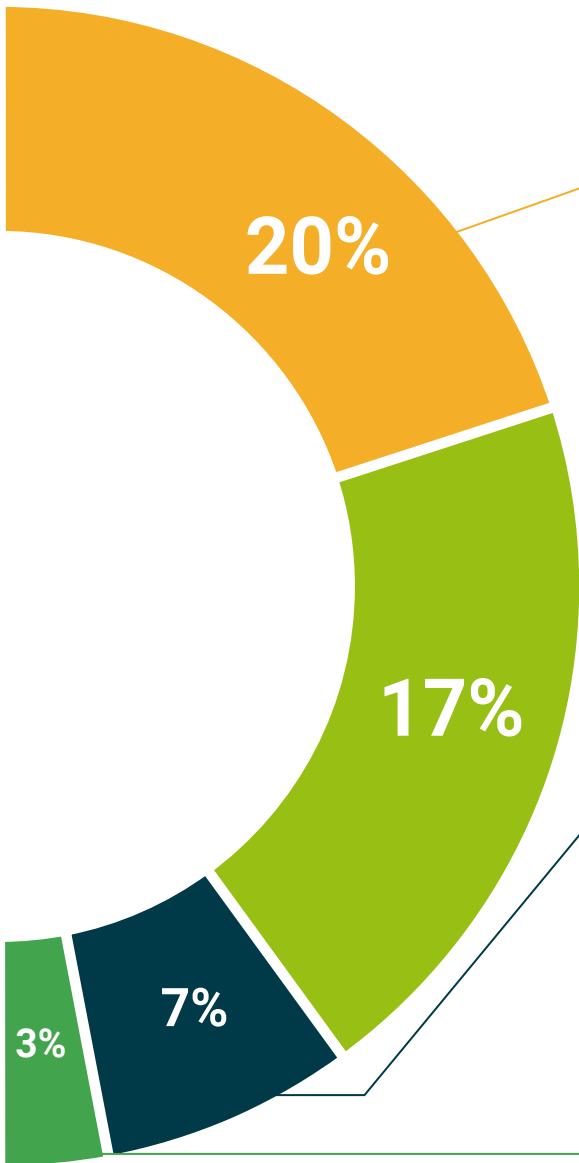
Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



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.



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.



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.



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.



10 Titulación

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



“

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

Este programa te permitirá obtener el título propio de **Máster Semipresencial en Yoga Terapéutico** avalado por **TECH Global University**, la mayor Universidad digital del mundo.

TECH Global University, es una Universidad Oficial Europea reconocida públicamente por el Gobierno de Andorra (*boletín oficial*). Andorra forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) desde 2003. El EEES es una iniciativa promovida por la Unión Europea que tiene como objetivo organizar el marco formativo internacional y armonizar los sistemas de educación superior de los países miembros de este espacio. El proyecto promueve unos valores comunes, la implementación de herramientas conjuntas y fortaleciendo sus mecanismos de garantía de calidad para potenciar la colaboración y movilidad entre estudiantes, investigadores y académicos.

Este título propio de **TECH Global University**, es un programa europeo de formación continua y actualización profesional que garantiza la adquisición de las competencias en su área de conocimiento, confiriendo un alto valor curricular al estudiante que supere el programa.

Título: **Máster Semipresencial en Yoga Terapéutico**

Modalidad: **Semipresencial (Online + Prácticas Clínicas)**

Duración: **12 meses**

Créditos: **60 + 4 ECTS**



tech global university

D/Dña _____ con documento de identificación _____ ha superado con éxito y obtenido el título de:

Máster Semipresencial en Yoga Terapéutico

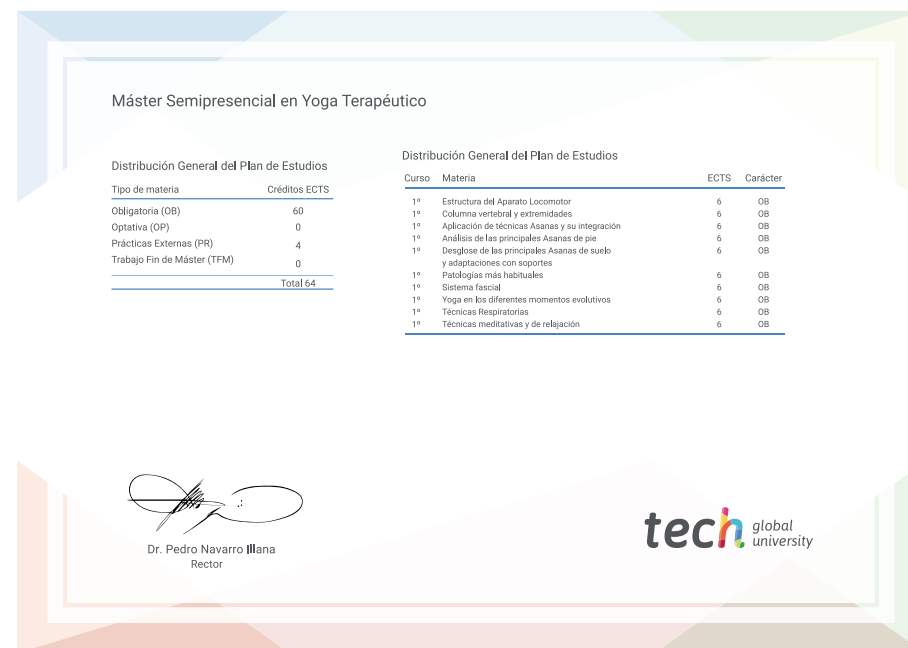
Se trata de un título propio de 1.920 horas de duración equivalente a 64 ECTS, con fecha de inicio dd/mm/aaaa y fecha de finalización dd/mm/aaaa.

TECH Global University es una universidad reconocida oficialmente por el Gobierno de Andorra el 31 de enero de 2024, que pertenece al Espacio Europeo de Educación Superior (EEES).

En Andorra la Vella, a 28 de febrero de 2024



 Dr. Pedro Navarro Illana
 Rector

Este título propio se deberá acompañar siempre del título universitario habilitante expedido por la autoridad competente para ejercer profesionalmente en cada país. código único TECH: AFWOR23S. techinstitute.com/titulos



Máster Semipresencial en Yoga Terapéutico

Distribución General del Plan de Estudios		Distribución General del Plan de Estudios	
Tipo de materia	Créditos ECTS	Curso	Materia
Obligatoria (OB)	60	1º	Estructura del Aparato Locomotor
Optativa (OP)	0	1º	Columna vertebral y extremidades
Prácticas Externas (PR)	4	1º	Aplicación de técnicas Asanas y su integración
Trabajo Fin de Máster (TFM)	0	1º	Análisis de las principales Asanas de pie
		1º	Desglose de las principales Asanas de suelo y adaptaciones con soportes
		1º	Patologías más habituales
		1º	Sistema fascial
		1º	Yoga en los diferentes momentos evolutivos
		1º	Técnicas Respiratorias
		1º	Técnicas meditativas y de relajación
	Total 64		


 Dr. Pedro Navarro Illana
 Rector

tech global university

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



Máster Semipresencial Yoga Terapéutico

Modalidad: Semipresencial (Online + Prácticas Clínicas)

Duración: 12 meses

Titulación: TECH Global University

Créditos: 60 + 4 ECTS

Máster Semipresencial

Yoga Terapéutico

