



EUROPEAN HEALTH AND FITNESS SCHOOL

CURSO COMPLETO ***PROFESOR DE YOGA***





PROGRAMA CURSO **PROFESOR DE YOGA** **1º NIVEL**

- » Origen del yoga
- » La filosofía del yoga
- » El yoga hoy
- » Quién es el profesor de yoga
- » Los distintos estilos del yoga
- » El Hatha yoga
- » Por qué el yoga y el deporte
- » Los beneficios del yoga en la vida
- » Los beneficios del yoga en el deporte
- » El bienestar y sus 4 áreas
- » Terminología
- » Teoría sobre las técnicas de meditación
- » Práctica sobre las técnicas de meditación
- » Introducción a las distintas técnicas
- » Asana; análisis de las técnicas
- » Asana; características de las técnicas
- » Asana; práctica de las técnicas
- » Teoría del yoga Nidra
- » Práctica del yoga Nidra
- » Evaluación del curso
- » Prueba y evaluación final





PROGRAMA CURSO **PROFESOR DE YOGA** **2º NIVEL**

- » Qué son los chakras y cuántos hay
- » Mindfulness
- » Visualizaciones
- » Respiración completa
- » Qué son los mantras
- » Uso de los mantras
- » Las características de la asana
- » Práctica: La asana
- » Profundización en el yoga Nidra
- » Práctica: Análisis de distintos deportes con identificación de la práctica adecuada
- » Evaluación del curso
- » Prueba y evaluación final





PROGRAMA CURSO **PROFESOR DE YOGA** **3° NIVEL**

1° ENCUENTRO

- » Orígenes del yoga:
- » Drávidas
- » Civilizaciones del Indo
- » Veda
- » Divinidades
- » El yoga como filosofía:
- » Samasara
- » Karma
- » Maya
- » Moksha
- » Definición de yoga
- » Asana:
- » Etimología
- » Técnica
- » Beneficios
- » Límites
- » Contraposición
- » Guía

2° ENCUENTRO

- » La respiración:
- » Funciones de la respiración
- » Cómo se realiza
- » Respiración y yoga (Puraka, kumbhaka y reshaka)

- » Respiración yóguica
 - » Asana: Individualidad del físico
- ## 3° ENCUENTRO
- » La meditación:
 - » Qué significa meditar
 - » Silencio y plenitud
 - » Dhyana
 - » Descubriendo los tipos de meditación
 - » Los distintos tipos de Pranayama

4° ENCUENTRO

- » Anatomía I:
- » Articulaciones
- » Músculos
- » Tendones y ligamentos
- » Compresión y tensión
- » Importancia del core
- » Estabilización articular

5° ENCUENTRO

- » El cuerpo delgado del yogui:
- » Prana: absorción y fuentes
- » Nadi
- » Chakra (introducción)
- » Mudra (introducción)
- » Bandha (introducción)

PROGRAMA CURSO **PROFESOR DE YOGA** **3° NIVEL**



- » Swara Yoga:
- » Qué es
- » Métodos para cambiar Swara
- » Reequilibrio nadi
- » Prácticas (Anuloma Viloma, Bedhana)

6° ENCUENTRO

- » Yoga:
- » Karma
- » Jana
- » Bhakti
- » Raja
- » Kundalini
- » Cómo se crea una secuencia:
- » Qué se busca obtener
- » Disposición de la asana
- » Las tres fases
- » Dónde poner la atención
- » Intención y planificación

7° ENCUENTRO

- » Mudra
- » Mantra
- » Drishti
- » Los principales huesos: implicaciones físicas de
- » las posturas

8° ENCUENTRO

- » Texto clásico: Hatha Padripika
- » La relajación: Yoga Nidra

9° ENCUENTRO

- » Los Bandha:
- » Teoría
- » Práctica
- » Bases de la comunicación I:
- » Verbal, paraverbal y no verbal
- » Los canales
- » Espacio personal
- » Coherencia
- » Imitación
- » Guiar
- » Cómo y dónde operan las asanas
- » El psoas
- » Los cuádriceps
- » Músculos abdominales
- » Los tres diafragmas del cuerpo
- » Contracciones musculares
- » Prueba y evaluación final



PROGRAMA CURSO **PROFESOR DE YOGA** **4° NIVEL**

1° ENCUENTRO

- » Alimentación yóguica
- » Comer con sentido
- » Comer con conciencia
- » Correcciones:
- » Reconocer los errores de ejecución
- » Alineaciones
- » Valores fisiológicos y espirituales

2° ENCUENTRO

- » Anatomía II:
- » Sistema óseo
- » La columna vertebral
- » La postura y sus problemas
- » Asana:
- » Etimología
- » Técnica
- » Beneficios
- » Límites
- » Contraposición
- » Guía

3° ENCUENTRO

- » Texto clásico: Yoga Sutras de Patanjali
- » Relajación:
- » Terminología

- » Redacción del texto
- » Visualizaciones
- » Voz
- » Indicadores de relajación

4° ENCUENTRO

- » Comunicación II:
- » Estilos comunicativos
- » Postura y psique
- » Grupos
- » Redes de comunicación
- » Papel del profesor
- » Asana:
- » Etimología
- » Técnica
- » Beneficios
- » Límites
- » Contraposición
- » Guía

5° ENCUENTRO

- » Sistema endocrino
- » Sistema nervioso
- » El estrés
- » Asana:
- » Etimología



PROGRAMA CURSO **PROFESOR DE YOGA** **4° NIVEL**



- » Técnica
- » Beneficios
- » Límites
- » Contraposición
- » Guía

6° ENCUENTRO

- » Texto clásico: Gheranda Samhita
- » Asana:
- » Etimología
- » Técnica
- » Beneficios
- » Límites
- » Contraposición
- » Guía

7° ENCUENTRO

- » El Kriya:
- » Neti
- » Trataka
- » Basti
- » Nauli
- » Kapalabhati
- » Asana:
- » Etimología
- » Técnica
- » Beneficios
- » Límites
- » Contraposición

- » Guía
- ## **8° ENCUENTRO**

- » Pranayama:
- » Anatomía
- » Fisiología
- » Respiración yóguica
- » Las técnicas de Pranayama
- » Meditación:
- » Voz
- » Tiempos
- » Estructura

8° ENCUENTRO

- » Aprender a meditar
- » Anatomía y movimiento:
- » Flexiones hacia delante
- » Flexiones hacia atrás
- » Torsiones
- » Flexiones laterales
- » El equilibrio
- » Estructura de la clase:
- » Ambiente
- » Preparación
- » Clase en grupo
- » Clase individual
- » Prueba y evaluación final
- » Presentación de la tesis