

Guía docente de la asignatura

**CURSO DE PROFESOR/A DE HATHA YOGA**

<b>COORDINACIÓN:</b>	<b>CONTACTO:</b>
Jose M Morales Mateos	
<b>Profesorado</b>  Jose M Morales Mateos Carmen Raya Abad M <sup>a</sup> Jose Santisteban	Psiconatural SL. C/ Reina Mora 2, 18008, Granada Tel: 958 127 345 info@psiconatural.com
<b>HORARIO TUTORIAS</b>	Previa solicitud
<b>DURACIÓN</b>	500 Horas lectivas (didácticas y estudio)
<b>REALIZACION DEL CURSO</b>	www.psiconaturalformacion.com
<b>HORARIOS</b>	
<b>FECHAS</b>	
<b>PRECIO</b>	En folleto comercial - <a href="#">solicitar</a> (pinche aquí)
<b>AVISO LEGAL</b>	
<p>La formación obtenida, el alta en la Hacienda y Seguridad Social, permite desarrollar esta actividad como autónomo, registrar y abrir su Consulta o trabajar por cuenta ajena en diferentes gimnasios y otros centros públicos o privados"</p> <p>Formación no reglada acogida al Real Decreto 1.004/1991 de 14 de Junio, sin titulación oficial. Sometida al tribunal de arbitraje privado en la ciudad de Granada, según ley 36/1988 de 5 de Diciembre</p>	
<b>PRERREQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES</b>	
<p>Licenciados/as, Graduados/as, Doctorados/as en Ciencias de la Salud (Fisioterapia, Enfermería, Terapia ocupacional), Medicina (de cualquier especialidad), Psicología y cualquier otra área relacionada con la salud integral, otros profesionales con experiencia demostrable (superior a tres años) que tengan/superen las pruebas de conocimiento básicas de Anatomía y Fisiología humana (tras evaluación en entrevista personal) y/o interesados en las formación en Hatha Yoga con práctica demostrable, ilusión y compromiso para la formación. (en el supuesto de no tener los conocimientos solicitados en anatomía y fisiología humanos, se pueden adquirir en formación complementaria en el centro de forma gratuita)</p>	
<b>OBJETIVOS</b>	
<p>El alumno/a, a lo largo de los estudios, irá desarrollando de manera progresiva la comprensión y el uso de los conocimientos, capacidades y habilidades generales para la práctica de Yoga, como complemento a su especialidad y para su vida diaria. Estos estudios están basados en la cultura, fundamentos, evaluación y tratamiento de los principios del Yoga y <u>adaptado a los requisitos formativos requeridos para las acreditaciones oficiales para Instructor de Yoga (1)</u>, según el <b>Temario Oficial</b> establecido en RD 1076/2012, de 13 de julio</p>	

**TEMARIO DETALLADO DE LA ASIGNATURA****TEORICO Y PRÁCTICO:****P 1. MF2038\_3 Dominio De Las Técnicas Específicas De Yoga****UF 1. UF1916 PRINCIPIOS FUNDAMENTALES éticos, filosóficos y místicos en yoga**

\*UD 1. Principios éticos y filosóficos en yoga.  
\*UD 2. Estructura del ser humano y la mística hindú.

**UF 2. UF1917 ASANA Y PRANAYAMA - secuencias y progresiones (vinyasa y karana)**

\*UD 1. Asana.  
\*UD 2. Pranayama.  
\*UD 3. Integración de asanas y pranayamas - secuencias y transiciones.

**UF 3. UF1918 RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN en yoga**

\*UD 1. Relajación en yoga.  
\*UD 2. Técnicas de observación, concentración y meditación.

**P 2. MF2039\_3 Programación De Actividades De Instrucción En Yoga****UF 1. UF0673 ANÁLISIS DIAGNÓSTICO y evaluación en instrucción de yoga**

\*UD 1. Análisis del practicante en instrucción en yoga.  
\*UD 2. Análisis diagnóstico previo a la programación de actividades de instrucción en yoga.  
\*UD 3. Evaluación programática y operativa en la instrucción del yoga.

**UF 2. UF1919 PROGRAMACIÓN Y GESTIÓN de recursos en actividades de instrucción en yoga**

\*UD 1. Adaptación funcional - respuesta saludable a la práctica del yoga.  
\*UD 2. Factores de la condición física y motriz en yoga.  
\*UD 3. Gestión de espacios y recursos materiales en actividades de instrucción en yoga.  
\*UD 4. Programación de la instrucción en yoga.

\*UD 5. Actividades de yoga aplicadas a los diferentes niveles de autonomía personal.

**P 3. MF2040\_3 Metodología De La Instrucción En Sesiones De Yoga****UF 1. UF0673 ANÁLISIS DIAGNÓSTICO y evaluación en instrucción de yoga**

\*UD 1. Análisis del practicante en instrucción en yoga.  
\*UD 2. Análisis diagnóstico previo a la programación de actividades de instrucción en yoga.  
\*UD 3. Evaluación programática y operativa en la instrucción del yoga.

**UF 2. UF1920 DISEÑO Y DIRECCIÓN DE SESIONES y actividades de yoga**

\*UD 1. Instalación, recursos y materiales para la instrucción en YOGA.  
\*UD 2. Biomecánica aplicada al yoga.  
\*UD 3. Bases neurofisiológicas de la relajación y la meditación en yoga.  
\*UD 4. Metodología de instrucción aplicada a las actividades de yoga.  
\*UD 5. Hábitos higiénicos saludables complementarios a la sesión de yoga.  
\*UD 6. Normalización e integración de las personas con discapacidad en las actividades de yoga.

**P 4. MF0272\_2 Primeros Auxilios**

\*UD 1. Fundamentos de primeros auxilios.  
\*UD 2. Rcp básica y obstrucción de la vía aérea por cuerpo extraño.  
\*UD 3. Técnicas y maniobras de la primera asistencia al accidentado.  
\*UD 4. Asistencia a víctimas con necesidades especiales, emergencias colectivas y catástrofes

**P 5. MF0403**

Prácticas tuteladas y libres

**Complementos:**

Pruebas evaluación parciales  
Prueba evaluación final  
Ampliaciones complementarias según profesores  
**Trabajo Final de Curso**

**BIBLIOGRAFIA:**

- *Asanas, Pranayama, mudra, bandha* (Swami Satyananda Saraswati, Yoga Publications Trust)
- *Mudras: El poder del Yoga en tus manos* (Gertrud Hirshi, Ediciones Urano)
- *La enseñanza del Yoga, Fundamentos y técnicas esenciales* (Mark Stephens, Sirio)
- *Secuencias del Yoga* (Mark Stephens, Ed. Sirio)
- *Bhagavad Gita: El canto del Señor* (Ed. Siro)
- *La esencia de la Bhagavad-Gita* (Srila Bhaktivedanta Narayana Gosvami Maharaja, Publicaciones Gaudiya Vedanta)
- *Secrets of Chakras & Kundalini Shakti* (Dr. Omanand, Paramanand)
- *Yoga For Dummies* (Georg Feuerstein y Larry Payne, Wiley Publishing, Inc.)
- *Yoga para la mujer* (Geeta S. Iyengar, Kairós)
- *Ayurveda para las mujeres. Una guía para la vitalidad y la salud* (Robert Svoboda, Ed. Kairós)
- *Ayurveda, La ciencia de curarse a uno mismo* (Vasand Lad, Pax Mexico)
- *Hatha Yoga Pradipika: Luz Sobre el Hatha Yoga* (Svatmarama Yogi)
- *Yoga con cuentos: cómo enseñar yoga a los niños mediante el uso de los cuentos* (Sydney Solis, The Mythic Yoga Studio)
- *Yoguitos: Manual Teórico-Práctico de Profesores de Yoga para Niños y Familias* (Yoguitos)
- *Cultivando el cuerpo, la mente y el espíritu de los niños a través del yoga* (Christine McArdle Oquendo, Om Shree Om, Ediciones Librería Argentina)
- *Yoga Nidra* (Carmen Rodríguez Hochstrasser)
- *Viaje espiritual a la India* (Ramiro Calle, Ed. Luciérnaga)
- *El pensamiento y su poder* (Swami Sivananda. Ed. Librería Argentina)
- *Yoga y medicina* (Timothy McCall. Ed. Paidotribo)
- *Salud y Ayurveda* (David Frawley. Ed Ayurveda)
- *Mudras Terapéuticos* ( Ed. Obelisco)
- *Guía práctica de los chakras* (Anodea Judit. Ed Robinbook)
- *El Universo te cubre las espaldas* (Gaby Bernstein. Ed. Grano de mostaza)
- *Yoga Therapy* (A G Mohan & Indra Mohan)
- *Todos somos uno* (William Shutz. Descatalogado)
- *Anatomía y yoga* (Nicholas Jenkins. Ed. Paidotribo)
- *Anatomía del Yoga* (Leslie Kaminoff y Amy Matthews, Ed. Tutor)
- *Las posturas clave del Hatha Yoga, volumen I* (Ray Long, Ed. Acanto)
- *Las posturas clave del Hatha Yoga, volumen II* (Ray Long, Ed. Acanto)
- *El sendero hacia la salud holística* (BKS Iyengar, Editorial Blume)
- *Luz sobre el Yoga* (BKS Iyengar, Editorial Kairós)
- *Hatha Yoga* (Antoni Blay Foncuberta, Editorial Kairós)
- *Siddhartha* (Herman Hesse, Ed. Debolsillo)

**METODOLOGÍA DOCENTE**

Presentación en el aula de los conceptos y temática a tratar utilizando el método de lección magistral.

Las clases teóricas desarrollarán en clase los contenidos temáticos dirigidos al aprendizaje individual del estudiante. Cada tema puede apoyarse con el uso de elementos multimedia en el aula y completarse con materiales complementarios.

Los alumnos recibirán, en muchas ocasiones, con suficiente antelación el contenido de los temas escrito y elaborado por el profesor; los alumnos, por tanto, deberán consultar y elaborar las tareas indicadas al final de cada tema.

Esto implica la preparación previa y participación activa por parte de los estudiantes. Se preguntará en clase y se invitará a los estudiantes a la exposición de los contenidos. Se evaluará de forma continua.

Las prácticas talleres teórico-prácticos serán en grupos y están dirigidas a la adquisición de habilidades y destrezas; mediante las que se desarrollarán las aplicaciones con equipamiento y material oportunos. La metodología para el desarrollo de esta actividad formativa será la clase expositiva demostrativa por parte del profesor y participación activa y simultánea de los alumnos reproduciendo los conocimientos adquiridos y desarrollando las habilidades y destrezas necesarias de esa tarea concreta. Como material se emplearán textos de apoyo elaborados por el profesorado.

Sobre la realización de seminarios en grupo, se discutirán y aclararán los problemas profesionales relacionados con los casos prácticos expuestos.

Las tutorías serán realizadas por cada profesor implicado en la asignatura. Su objetivo es la orientación y asesoramiento del alumno acerca del trabajo de la signatura incluyendo aspectos relacionados con la búsqueda bibliográfica, realización de informes y participación actividades que fijen y amplíen los contenidos teórico-prácticos de la materia.

**EVALUACIÓN**

(instrumentos de evaluación, criterios de evaluación)

La asistencia a clase y prácticas es obligatoria

La evaluación es continua por participación activa en clase y trabajos.

Se realizarán evaluaciones parciales con preguntas de tipo test con cuatro posibilidades y solo una correcta, como preguntas cortas de desarrollo, que deberán ser superadas para continuar en la formación.

Examen final: Se realizará se realizara con la presentación del trabajo final de curso, que tendrá que ser validado por el tutor del mismo y presentado ante todos los alumnos, en el último seminario.

**TITULACIÓN**

Al finalizar el curso, y habiendo superado las pruebas de los tres ciclos se hará entrega del **diploma** privado de:

**Profesor/a en Hatha Yoga**

así como el certificado de horas lectivas

**avalados por Psiconatural Formación SL y APTN Cofenat**

La no entrega de los trabajos durante el curso, no superar las evaluaciones parciales o no entregar el trabajo final de curso, tendrá como consecuencia "no recibir el diploma final del curso" y tener importes económicos pendientes tiene como consecuencia "no recibir el certificado de horas lectivas"

(1) La formación adaptada a el **Temario Oficial** establecido en RD 1076/2012, de 13 de julio, no garantiza la inclusión en los registros de Profesionales de Yoga de forma directa, ni en los procesos de cualificación que se abran en las diferentes administraciones/autonomías, ya que estos se modifican en cada ciclo y dependen también del cumplimiento del interesad@ de todos los requisitos solicitados por la administración pertinente