



Wellness Investigation Center -  
*Cuidando tu salud*  
**Psiconatural**



Wellness Investigation Center -  
Centro de Investigación del Bienestar -



**CURSO**  
**PROFESOR DE YOGA**

## CONTENIDOS DEL CURSO:

El curso se compone de 18 seminarios (un fin de semana al mes), y está diseñado para aquellas personas que estén interesadas en profundizar en sus conocimientos y la práctica personal o ayudar a los demás.

Consta de un total de 500 horas, repartidos entre teoría y práctica, libre y tutelada, de la siguiente forma:

### 1. EL YOGA

- Fundamentos y Doctrinas del yoga
- Orígenes y Evolución del Yoga
- Sendas Clásicas (Margas) del Yoga: Karma, Bhakti, Raja, Jñana
- Los Sutras de Patanjali (8 pasos del Yoga)
- El trabajo psicológico y las prácticas de purificación del sistema cuerpo-mente: Kriyas

### 2. FILOSOFÍA

- Sistemas Filosóficos Tradicionales en India (Sad Dharsanas): Samkhya, Yoga, Purva Mimansa, Nyaya, Vaisheshica, Vedanta.
- Filosofía Energética: Koshas, Chakras y Nadis
- Introducción a la Mitología Hindú
- Grandes Maestros
- Bhagavad-Gita
- Tantrismo
- Budismo
- Sentido de la Vida y la Muerte en Yoga. Vivir y Morir de forma Consciente.

### 3. HATHA YOGA

- Asanas
- Ejecución Técnica de las Asanas: Asumir, Mantener y Deshacer ( Alineación postural, relajación profunda, desbloqueo energético)
- Valor de la Inmovilidad y la Concentración
- Beneficios y Contraindicaciones

- Variaciones Avanzadas
- Embarazo, 3ª Edad.
- Yoga en parejas.
- Activación de Chakras
- Efectos Físicos, Psicológicos y Energéticos.

#### 4. MEDITACIÓN y RELAJACIÓN

- Fundamentos Generales (Dimensiones del Ser Humano)
- El equilibrio mental
- Predominio de Ida o Pingala
- En busca de la Paz Interior
- Técnicas de Meditación. El Arte de Meditar
- Meditación Budista
- La Relajación
- Los Mantras
- Tipos de Mantras
- Mudras



#### 5. PRANAYAMA (LA RESPIRACIÓN)

- Fisiología de la Respiración. Fundamentos Generales
- El Prana
- Respirar Correctamente
- Las Cuatro Fases de la Respiración
- Métodos completos de Respiración Yóguica
- Bandhas

#### 6. ASPECTOS PEDAGÓGICOS

- Escuelas y estilos de presentar el yoga
- Actitudes personales y preparación del entorno
- Partes de una sesión
- Adaptación de la práctica al alumnado
- La relación con los aspectos éticos del Yoga y la práctica docente.

## 7. ALIMENTACIÓN YÓGUICA

- Conocimientos Generales de Nutrición
- Influencia de la dieta sobre la mente
- Una dieta adecuada
- Vegetarianismo

## 8. ANATOMÍA y FISIOLÓGÍA DEL CUERPO HUMANO

- Estas clases se darán fuera del horario de yoga (4 h/mes) y no supondrá coste adicional.

## 9. TRABAJO FINAL DE CURSO

Durante todo el proceso habrá material didáctico que se dará al alumno para su estudio sin coste adicional.

Al finalizar el curso y habiendo superado las pruebas se hará entrega del diploma privado de:

# PROFESOR DE YOGA

TITULACION PRIVADA, HOMOLOGADA POR LOS ESTANDARES DE CALIDAD ESTABLECIDOS EN PSICONATURAL FORMACION y COFENAT

DURACIÓN: 18 Módulos - 1 por mes

Durante 21 meses

HORARIO, DESCUENTOS Y CALENDARIO EN WEB (consulta las ofertas)

*"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"*

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