

# DOBLE TITULACIÓN

MONITOR DE YOGA

+

MÁSTER EN COACHING DEPORTIVO



Escuela Europea  
del Deporte

EEP026

- DIPLOMA AUTENTIFICADO POR NOTARIO EUROPEO -




## DESTINATARIOS


Esta Titulación está dirigida a empresarios, directivos, emprendedores, trabajadores, estudiantes y cualquier persona que pretenda adquirir los conocimientos necesarios en relación a este ámbito profesional.

Permite conocer la conciencia corporal, la fisiología energética, la respiración, la relajación, la visualización creativa, la meditación, el kriya yoga y el gesto, aplicación de técnicas asanas, las posturas y la relajación y recuperación. Además, adquieres conocimientos de el proceso de coaching deportivo, las disciplinas del coaching, el código ético y deontológico, la aplicación del coaching al deporte, los valores y actitudes y la programación neurolingüística aplicada al coaching deportivo.

En ambas modalidades el alumno recibirá acceso a un curso inicial donde encontrará información sobre la metodología de aprendizaje, la titulación que recibirá, el funcionamiento del Campus Virtual, qué hacer una vez el alumno haya finalizado e información sobre Grupo Esneca Formación. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.

## FICHA TÉCNICA

CARGA HORARIA  
600H 

MODALIDAD  
A DISTANCIA / ONLINE   
\*Ambas modalidades incluyen módulos con clases en directo

CURSO INICIAL  
ONLINE 

TUTORIAS  
PERSONALIZADAS 

IDIOMA  
CASTELLANO 

DURACIÓN  
HASTA UN AÑO   
\*Prorrogable

## IMPORTE

VALOR ORIGINAL: 1520€  
VALOR ACTUAL: 380€

## CERTIFICACIÓN OBTENIDA

---

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el “**MONITOR DE YOGA + MÁSTER EN COACHING DEPORTIVO**”, de ESCUELA EUROPEA DEL DEPORTE, avalada por nuestra condición de socios de la CECAP, máxima institución española en formación y de calidad.

Los diplomas, además, llevan el sello de Notario Europeo, que da fe de la validez, contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional.

## REDES SOCIALES

---



# CONTENIDO FORMATIVO

---

## PARTE 1. MONITOR DE YOGA VOLUMEN I

### UNIDAD DIDACTICA 1. LA CONCIENCIA CORPORAL

1. Definición de Yoga
2. Orígenes e historia del Yoga
3. Evolución
4. Tipos de Yoga
5. Introducción a los caminos del yoga
6. Yoga y salud

### UNIDAD DIDACTICA 2. FISIOLÓGÍA ENERGÉTICA: KOSHAS, CHAKRAS, NADIS

1. Las cinco envolturas
2. Los chakras
3. Los nadis

### UNIDAD DIDACTICA 3. LA RESPIRACIÓN

1. Pranayama (técnicas respiratorias)
2. Naturaleza de la respiración
3. Respiración oceánica (Ujjai Pranayama)
4. Respiración en tres partes o respiración completa
5. Respiración de fuego (Kapalabhati)
6. Respiración de fuelle (Bhastrika)
7. Respiración Alterna (Anuloma Viloma o Nadi Sodhana)
8. Suspensión de la respiración

### UNIDAD DIDACTICA 4. LA RELAJACIÓN

1. Introducción
2. Entrenamiento
3. Prácticas de relajación
4. Proximidad entre meditación y relajación
5. La imaginación en relajación
6. Relajación y conciencia
7. La relajación práctica
8. Relajación en posición sentada y vertical
9. Ejercicios de estiramiento y giros en posición sentada
10. Ejercicios de pie
11. Preguntas de Autoevaluación

### UNIDAD DIDACTICA 5. LA VISUALIZACIÓN CREATIVA

12. Introducción
1. Entrenamiento y práctica
2. El Yoga Nidra

### UNIDAD DIDACTICA 6. LA MEDITACIÓN

1. Introducción

2. La historia de la meditación
3. Técnicas para meditar
4. Tipos de meditación
5. Beneficios de la meditación
6. Posturas para sentarse

## **UNIDAD DIDACTICA 7. EL KRIYA YOGA Y EL GESTO**

1. Introducción
2. Las técnicas más importantes del Kriya Yoga
3. Los mudras
4. Significado de los Mudras
5. Los ocho gestos de la pureza
6. Bhandas o cerraduras básicas del cuerpo

## **UNIDAD DIDACTICA 8. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA HUMANA. BIOMECÁNICA DEL MOVIMIENTO**

1. Sistema Músculo Esquelético
2. Introducción a la biomecánica del movimiento

## **UNIDAD DIDACTICA 9. GESTIÓN DE ESPACIOS Y RECURSOS MATERIALES EN ACTIVIDADES DE INSTRUCCIÓN EN YOGA**

1. Introducción
2. Gestión de espacios y tiempo en las actividades de yoga
3. Beneficios del yoga para el cuerpo
4. Materiales necesarios para la práctica del Yoga
5. Centros de yoga

## **UNIDAD DIDACTICA 10. PROGRAMACIÓN Y METODOLOGÍA EN LAS SESIONES DE YOGA**

1. Introducción
2. La estructura de la sesión de yoga
3. La figura del monitor en una clase de yoga
4. Adaptación de las sesiones a las necesidades y tipología de los practicantes

## **PARTE 2. MONITOR DE YOGA VOLUMEN II**

### **UNIDAD DIDACTICA 1. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE PIE**

1. Introducción
2. Tadasana
3. Vrksasana
4. Utthita Trikonasana
5. Utthita Parsvakonasana
6. Virabhadrasana I
7. Virabhadrasana II
8. Virabhadrasana III
9. Ardha Chandrasana
10. Parivrtta Trikonasana
11. Parivrtta Parsvakonasana
12. Parsvottanasana
13. Prasarita Padottanasana I

14. Prasarita Padottanasana I
15. Padangusthasana
16. Padahasthasana
17. Uttanasana
18. Adho Muka Svanasana

## **UNIDAD DIDACTICA 2. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS SENTADAS**

1. Introducción
2. Dandasana
3. Virasana
4. Supta Virasana
5. Badha Konasana
6. Supta Baddha Konasana (con soportes)

## **UNIDAD DIDACTICA 3. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE EXTENSIÓN**

1. Introducción
2. Salabhasana
3. Makarasana
4. Bhujangasana I
5. Urdhva Mukha Svanasana
6. Ustrasana
7. Dhanurasana
8. Urdhva Dhanurasana
9. Setu Bandha Sarvangasana
10. Eka Pada Setu Bandha Sarvangasana

## **UNIDAD DIDACTICA 4. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE FLEXIÓN**

1. Introducción
2. Janu Sirsasana
3. Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana
4. Paschimottanasana

## **UNIDAD DIDACTICA 5. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS INVERTIDAS**

1. Introducción
2. Salamba Sirsasana
3. Salamba Sirsasana II
4. Salamba Sirsasana III
5. Salamba Sarvangasana
6. Salamba Sarvangasana II
7. Niralamba Sarvangasana I
8. Niralamba Sarvangasana II
9. Eka Pada Sarvangasana
10. Parsvaika Pada Sarvangasana
11. Halasana
12. Parsva Halasana
13. Karnapidasana
14. Supta Konasana
15. Setu Bandha Sarvangasana
16. Pincha Mayurasana

## **UNIDAD DIDACTICA 6. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE TORSIÓN**

1. Introducción
2. Ardha Matsyendrasana
3. Vakrasana
4. Bharadvajasana

## **UNIDAD DIDACTICA 7. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE EQUILIBRIO**

1. Introducción
2. Asanas de equilibrio sobre los pies
3. Asanas de equilibrio sobre las manos

## **UNIDAD DIDACTICA 8. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS RECONSTITUYENTES**

1. Introducción
2. Savasana
3. Balasana
4. Advasana
5. Apanasana

## **PARTE 3. COACHING DEPORTIVO**

### **MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL COACHING**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. COACHING: CONCEPTO, DISCIPLINA E HISTORIA**

1. El concepto de *coaching*
  - Origen etimológico
  - Definiciones
2. Historia del *coaching*
  - Orígenes filosóficos
  - Influencias de la Edad Moderna
  - Siglo XIX: Stuart Mill, Kierkegaard y Nietzsche
  - Corrientes del siglo XX
3. Diferencias entre el *coaching* y otras disciplinas
  - *Mentoring* vs. *Coaching*
  - Consultoría vs. *Coaching*
  - Tutoría vs. *Coaching*
  - *Feedback* vs. *Coaching*
  - Evaluación vs. *Coaching*
  - Terapia psicológica y psiquiátrica vs. *Coaching*

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. PERFIL DEL COACH**

1. Aptitudes
2. Errores más comunes del *coach*

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. COACHEE: EL PROTAGONISTA DEL PROCESO**

1. ¿Quién es el *coachee*?
  - Características del *coachee*
2. Aspectos sociales y cognitivos del *coachee*

## UNIDAD DIDÁCTICA 4. DISCIPLINAS DEL COACHING

### 1. Disciplinas del *coaching*

- Según el contenido
  - *Coaching* personal, de vida o *life coach*
  - *Coaching* ejecutivo o estratégico
  - *Coaching* empresarial
  - *Coaching* nutricional
  - *Coaching* deportivo o *personal training*
  - *Coaching* educativo, infantil y adolescente
  - *Coaching* familiar y de parejas
- Según el método
  - *Coaching* sistémico
  - *Coaching* ontológico
  - *Coaching* con inteligencia emocional
  - *Coaching* coercitivo
  - *Coaching* PNL
  - *Coaching* cognitivo
  - *Coaching* Wingwave®
- Según el modelo
  - Modelo anglosajón y/o estadounidense: *coaching* pragmático
  - Modelo sudamericano o chileno: *coaching* ontológico
  - Modelo europeo o continental: *coaching* humanista

## UNIDAD DIDÁCTICA 5. CÓDIGO ÉTICO Y DEONTOLÓGICO DEL COACHING

### 1. Consideraciones deontológicas y éticas del *coaching*

- Código ético y deontológico según la International Coach Federation
  - Normas del código deontológico de la ICF
  - Juramento de la ética profesional de la ICF
- Código ético y deontológico según la Asociación Española de Coaching
  - Código ético y deontológico
  - Responsabilidades del *coach*
  - Ámbito de aplicación
  - Estándares de conducta ética
  - Compromiso ético

## UNIDAD DIDÁCTICA 6. SESIONES DE COACHING

### 1. Soy *coach* ¿por dónde empiezo?

- Metodología

### 2. Desarrollo de una sesión de *coaching*

- Fase I: establecer la relación de *coaching*
  - Primera sesión de *coaching*
- Fase II: planificar la acción
- Fase III: el ciclo de *coaching*
- Fase IV: evaluación y seguimiento

### 3. Predisposición de avanzar del *coachee*

- Catalizadores de avances
- Catalizadores paralizantes
- Aprendizaje en el *coaching*
  - Niveles de aprendizaje

### 4. Fin del proceso de *coaching*

- ¿Cuándo derivar a un psicólogo o a un psiquiatra?



## MÓDULO 2. APLICACIÓN DEL COACHING AL DEPORTE

### UNIDAD DIDÁCTICA 7. INTRODUCCIÓN AL COACHING DEPORTIVO

1. ¿Qué es el *coaching* deportivo?
  - Beneficios
  - Orígenes
2. Perfil del *coach* deportivo
  - Cualidades y habilidades
    - Liderazgo

### UNIDAD DIDÁCTICA 8. VALORES Y ACTITUDES EN EL DEPORTE

1. Comunicación
2. Grupo, equipo y cohesión
3. Motivación
  - Motivación del logro y competitividad
4. Autoconfianza
5. Empatía
6. Deportividad

### UNIDAD DIDÁCTICA 9. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y COACHING DEPORTIVO

1. ¿Qué es la psicología del deporte?
  - Funciones del psicólogo deportivo
    - Diferencias entre psicólogo del deporte y *coach* deportivo
    - Similitudes entre la psicología del deporte y el *coaching* deportivo
2. Personalidad en el deporte y el ejercicio físico
  - ¿Cómo se forma la personalidad?
  - Personalidad y deporte
3. Gestión de las emociones
  - ¿Qué son las emociones?
    - Tipos de emociones
  - Regulación emocional
  - Arousal, ansiedad y estrés
    - Estrés deportivo
4. *Flow* en el deporte
  - Alcanzar la sensación de flujo

### UNIDAD DIDÁCTICA 10. PNL APLICADA AL COACHING DEPORTIVO

1. ¿Qué es la programación neurolingüística?
  - PNL y deporte
2. Sistema representacional (Vakog)
3. Método WingWave®
4. Visualización
  - Tipos de visualización
5. *Feedback* y refuerzo
  - *Feedback* en el deporte
  - Principio de refuerzo

**SOLUCIONARIO**

**BIBLIOGRAFÍA**