

# DOBLE TITULACIÓN

**MONITOR DE YOGA INFANTIL + CURSO  
SUPERIOR EN COACHING DEPORTIVO  
(DIPLOMA ACREDITADO POR APOSTILLA DE  
LA HAYA)**

LEEP035L



## DESTINATARIOS

La maestría internacional en monitor de yoga infantil + maestría internacional en coaching deportivo acreditado por la Federación Europea de Fitness y Pilates + Carné Federado están dirigidas a trabajadores, emprendedores y empresarios en el sector del deporte y el sector de fitness. Permite conocer la estructura y funcionamiento del cuerpo, la relajación infantil, el choking infantil, el masaje infantil y el reiki, orígenes y evolución del yoga, posturas y procedimiento del yoga infantil y primeros auxilios. Además adquieres conocimientos de el proceso de coaching deportivo.

## MODALIDAD

La modalidad de la maestría es **ONLINE** y **TUTORIZADA**

- Una vez matriculado, el alumno recibirá las claves de acceso en menos de 24 horas laborables.
- Nuestro equipo de profesores y tutores contactará con el alumno en un máximo de 48 horas tras la matrícula para guiar al alumno, acompañarlo en el inicio y a lo largo del curso, y responder a cualquier duda o pregunta que pueda surgir.

## DURACIÓN

La duración del curso es de 600 horas.

## IMPORTE

MONTO ORIGINAL: 2.976\$

**MONTO ACTUAL: 744\$**

\* Importe expresado en Dólares Americanos

## CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica la "MONITOR DE YOGA INFANTIL + CURSO SUPERIOR EN COACHING DEPORTIVO (DIPLOMA ACREDITADO POR APOSTILLA DE LA HAYA) ESNECA BUSINESS SCHOOL, avalada por nuestra condición de socios de la AEC máxima institución española en formación y calidad, de la FPEF - la Federación Europea de Fitness y Pilates y del European Union Register of Exercise Professional - EUREPS.

Todos los alumnos recibirán (sin ningún cargo adicional) el Carné de Federado, y estarán inscritos en el registro de profesionales de EUREPS.

EUREPS, es un proceso independiente que recoge y registra a los profesionales del ejercicio: instructores, entrenadores y profesores que trabajan en toda Europa y en el sector del fitness.

El registro evidencia que un profesional de ejercicio ha cumplido con los estándares mínimos prescritos de buenas prácticas, incluida la adopción de un Código de Ética y que se han comprometido a elevar los niveles de cualificación a través de un proceso de desarrollo profesional continuo (DPC). EUREPS está regulado por el consejo de normas de la Fitness & Pilates European Federation (FPEF) dentro de un marco oficial europeo de las cualificaciones que describen los conocimientos, habilidades y competencias profesionales del ejercicio deben lograr para su registro.

La Titulación dispone de la APOSTILLA DE LA HAYA (Certificación Oficial que da validez a la Titulación ante el Ministerio de Educación de más de 200 países de todo el mundo)

## PARTE 1. YOGA INFANTIL

### UNIDAD FORMATIVA 1. ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRUCTURA Y FUNCIONAMIENTO DEL CUERPO HUMANO

1. El aparato locomotor
2. Los huesos
3. Clasificación de los huesos
4. Estructura del esqueleto humano
5. Finalidad de los huesos
6. Los músculos
7. Clasificación de los músculos
8. Acción de cada músculo
9. Estructura muscular
10. Conexión de los músculos con el sistema nervioso
11. Finalidad de los músculos
12. Las articulaciones
13. Estructura de la articulación
14. Clases de articulaciones
15. Modelos de articulaciones

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

1. Introducción a la fisioterapia
2. Mecánica del movimiento
3. Fundamentos anatómicos del movimiento
4. Planos, ejes y articulaciones
5. Fisiología del movimiento
6. Preparación y gasto de la energía

### UNIDAD FORMATIVA 2. INTRODUCCIÓN A LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN INFANTIL

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA RESPIRACIÓN

1. Concepto de respiración
2. Respiración consciente
3. Beneficios de la respiración consciente
4. Ejercicios respiratorios
5. Ejercicios de familiarización
6. Ejercicios de toma de conciencia
7. Juegos de respiración

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. RELAJACIÓN INFANTIL

1. Ansiedad
2. Estrés
3. Los niños y el estrés
4. Relajación
5. Papel de la relajación en el ámbito educativo

6. Relajación con niños
7. Método de relajación
8. Posiciones de relajación
9. Relajación progresiva de Jacobson
10. Relajación pasiva

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA MEDITACIÓN Y EL CHIKUNG INFANTIL**

1. La meditación
2. Técnica para enseñar a meditar a los niños
3. Efectos de las técnicas de meditación
4. ¿Qué es el Chikung?
5. Beneficios del Chikung
6. La energía de nuestro cuerpo
7. Pautas para una sesión de ckikung infantil

### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. RELAJACIÓN A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO**

1. Concepto de calidad del movimiento
2. Musicoterapia
3. La función auditiva en musicoterapia
4. Beneficios de la musicoterapia
5. Estrategias en musicoterapia
6. Danzaterapia
7. Características básicas de la danzaterapia
8. La técnica básica de la danzaterapia
9. El juego simbólico

### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. EL MASAJE INFANTIL Y EL REIKI**

1. ¿Qué es el masaje infantil?
2. Origen del masaje infantil
3. Beneficios del masaje infantil
4. El poder del tacto: el masaje a niños más mayores
5. Introducción al Reiki
6. ¿Qué es el reiki?

### **UNIDAD FORMATIVA 3. EL YOGA EN LA INFANCIA**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. ORÍGENES Y EVOLUCIÓN DEL YOGA**

1. Orígenes e historia del yoga
2. Civilización del Valle del Indo
3. Período védico
4. Período épico y puránico
5. Período medieval
6. Período Moderno contemporáneo
7. Escuelas filosóficas
8. Vedanta
9. Yoga
10. Samkhya
11. Mimansa
12. Vaishesika

13. Nyaya
14. Sendas del Yoga clásico
15. Karma Yoga
16. Raja Yoga
17. Bhakti Yoga
18. Jnana Yoga
19. Senderos del Yoga
20. Dhyana Yoga
21. Hatha Yoga
22. Japa Yoga
23. Kundalini Yoga
24. Laya Yoga
25. Mantra Yoga
26. Tantra Yoga, entre otros
27. El Yoga en occidente
28. Introducción, desarrollo y adaptaciones
29. Interpretación occidental de las escuelas filosóficas de la India

### **UNIDA DIDÁCTICA 9. EL YOGA EN LA INFANCIA**

1. Conceptos básicos
2. El yoga y los niños
3. Objetivos del yoga en la infancia
4. Yoga para niños discapacitados
5. Las clases de yoga

### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. PROCEDIMIENTOS Y POSTURAS DEL YOGA INFANTIL**

1. Procedimientos del Yoga
2. Las asanas del yoga infantil
3. Estructura de una sesión de yoga
4. Saludo
5. Relajación inicial
6. Calentamiento
7. Saludo al sol
8. Fase de relajación
9. Serie de asanas
10. Meditación o círculo final

### **UNIDAD DIDÁCTICA 11. GESTIÓN DE ESPACIOS Y RECURSOS MATERIALES EN ACTIVIDADES DE INSTRUCCIÓN DE YOGA**

1. Características de los espacios específicos de Yoga
2. Espacios alternativos y adaptados
3. Ámbitos de desarrollo de actividades de Yoga
4. Recursos materiales y de soporte en Yoga
5. Material tradicional
6. Colchonetas
7. Mantas
8. Cintas
9. Bloques
10. Cojines
11. Equipo musical

12. Otros materiales adaptados
13. Medidas generales de prevención de riesgos laborales en las instalaciones y normativa aplicable
14. Accesibilidad a las instalaciones de Yoga

## **UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRIMEROS AUXILIOS**

1. Introducción a los primeros auxilios
2. Principios básicos de actuación en primeros auxilios
3. La respiración
4. El pulso
5. Actuaciones en primeros auxilios
6. Ahogamiento
7. Las pérdidas de consciencia
8. Las crisis cardíacas
9. Hemorragias
10. Las heridas
11. Las fracturas y luxaciones
12. Las quemaduras
13. Normas generales para la realización de vendajes
14. RCP básica
15. RCP en niños y lactantes

## **PARTE 2. COACHING DEPORTIVO**

### **UNIDAD FORMATIVA 1. INTRODUCCIÓN AL COACHING**

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

1. El concepto de coaching
  - El origen etimológico de “coaching”
  - ¿Qué quiere decir Coaching?
  - Historia del Coaching
  - Diferencias entre el Coaching y otras disciplinas
2. Resumen
3. Espacio didáctico

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL COACH Y SU PAPEL**

1. ¿Qué es un Coach?
  - Aptitudes y conceptos básicos para un Coach
  - Los errores más comunes del Coach
2. Resumen
3. Espacio didáctico

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

1. ¿Quién es el Coach?
  - Características del Coachee
  - Aspectos sociales y cognitivos del Coachee
2. Resumen
3. Espacio didáctico

## **UNIDAD DIDÁCTICA 4. DISCIPLINAS DEL COACHING**

1. Disciplinas del Coaching
  - Según el Contenido
  - Según el Método
  - Según el Modelo
2. Resumen
3. Espacio didáctico

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

1. Código deontológico y ético del Coaching
  - Código ético y deontológico, según la ICF (International Coach Federation)
2. Código ético y deontológico, según la ASESCO (Asociación Española de Coaching)
3. Resumen
4. Espacio didáctico

## **UNIDAD DIDÁCTICA 6. DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA: LAS SESIONES DEL COACHING**

1. Soy Coach ¿Por dónde empiezo?
  - Metodología
  - ¿Cómo es una sesión de Coaching?
  - Fase uno: establecer la relación de coaching
  - Fase dos: planificar la acción
  - Fase tres: el ciclo del Coaching
  - Fase cuatro: evaluación y seguimiento
  - Avanzar y aprender
  - Fin de la terapia, ¿cuándo? ¿cómo? ¿por qué?
2. Resumen
3. Espacio didáctico

## **UNIDAD FORMATIVA 2. EL COACHING DEPORTIVO**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL COACHING DEPORTIVO**

1. ¿Qué es el Coaching Deportivo?
2. Orígenes del Coaching Deportivo
3. Resumen
4. Espacio didáctico

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA FIGURA DEL “COACH” DEPORTIVO**

1. Descripción de un buen “Coach”
2. Cualidades y habilidades de un buen “coach” deportivo
3. Líder y liderazgo
4. Resumen
5. Espacio didáctico

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. DEPORTE Y EDUCACIÓN EN VALORES**

1. Comunicación
2. Grupo, equipo y cohesión
3. Motivación
  - ¿Qué es la motivación?



- Motivación del logro y la competitividad
4. Autoconfianza
  5. Empatía
  6. Deportividad
  7. Resumen
  8. Espacio didáctico

## **UNIDAD DIDÁCTICA 4. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y COACHING DEPORTIVO**

1. ¿Qué es la psicología del deporte?
  - Funciones del psicólogo deportivo
2. Personalidad en el deporte y el ejercicio físico
  - ¿Cómo se forma la personalidad?
  - Personalidad y deporte
3. Gestión de emociones
  - ¿Qué son las emociones?
  - Regulación emocional
  - Arousal, ansiedad y estrés
4. "Flow" en el deporte
5. Resumen
6. Espacio didáctico

## **UNIDAD DIDÁCTICA 5. PNL APLICADA AL COACHING DEPORTIVO**

1. ¿Qué es la programación neurolingüística?
  - Aplicación de PNL en el deporte
2. El sistema rerepresentacional (VAK)
3. Coaching y Wingwave
4. La visualización
  - Tipos de visualización
5. "Feedback" y Refuerzo
6. Resumen
7. Espacio didáctico

## **SOLUCIONARIO**

## **BIBLIOGRAFÍA**