

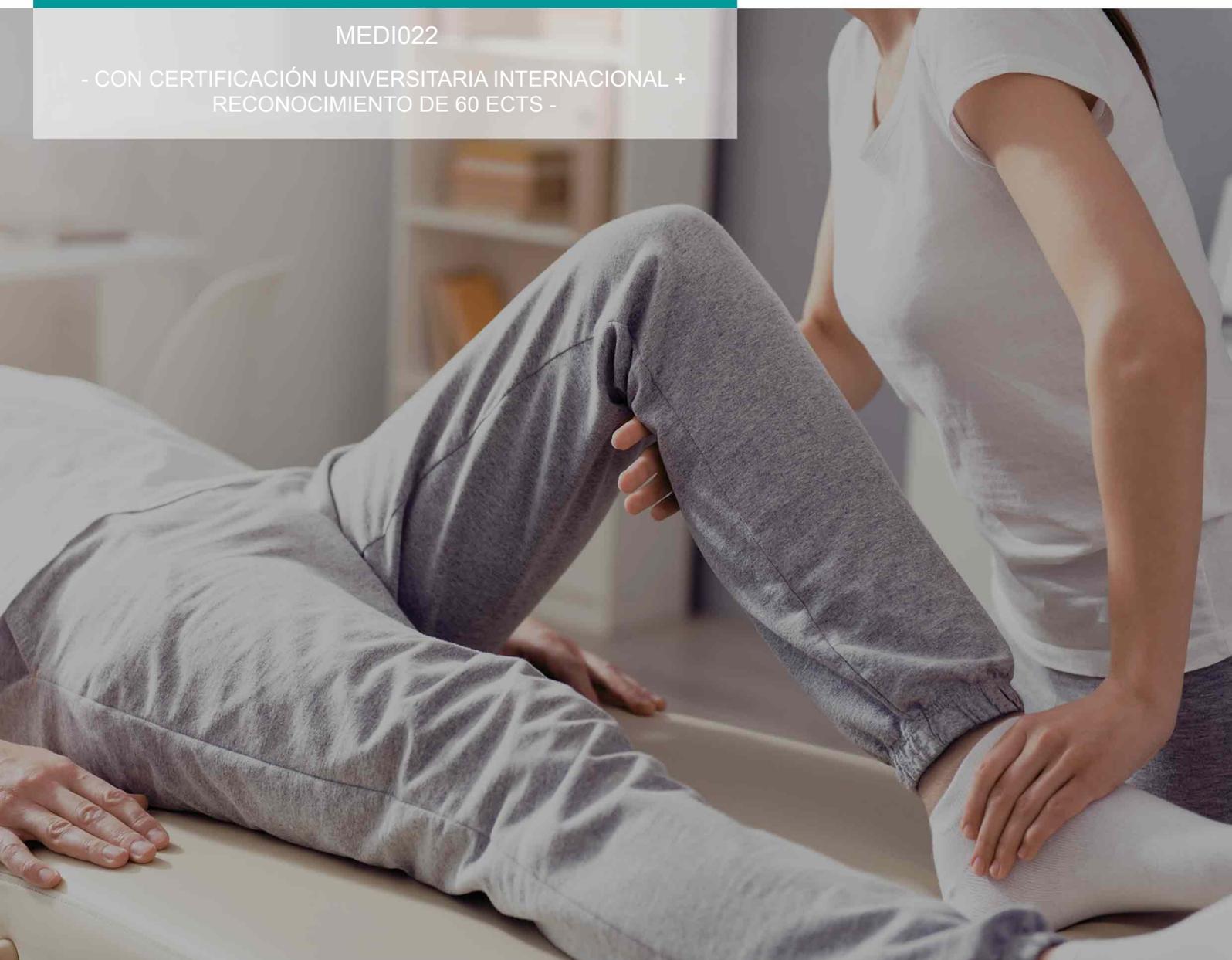
MÁSTER

MÁSTER EXPERTO EN YOGA TERAPÉUTICO + MÁSTER EXPERTO EN PILATES

Escuela de Postgrado de
**Medicina y
Sanidad**

MEDI022

- CON CERTIFICACIÓN UNIVERSITARIA INTERNACIONAL +
RECONOCIMIENTO DE 60 ECTS -



DESTINATARIOS

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

Esta doble titulación experto en yoga terapéutico + máster experto en pilates permite conocer la anatomía y fisiología para el yoga terapéutico, el análisis diagnóstico y evaluación para el yoga terapéutico, el diseño y dirección de sesiones de yoga terapéutico, la aplicación de técnicas asanas y pranayamas y su integración y la práctica del yoga; pilates: acercamiento conceptual, la anatomía y fisiología en pilates, el diseño y dirección de sesiones y actividades en pilates, otros conceptos y claves en el método de pilates.

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
1500H



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: 3400€

VALOR ACTUAL: 1550€

CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el “**MÁSTER EXPERTO EN YOGA TERAPÉUTICO + MÁSTER EXPERTO EN PILATES**”, de la ESCUELA DE POSTGRADO DE MEDICINA Y SANIDAD, 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.

Además, el alumno recibirá una Certificación Universitaria Internacional de la Universidad Católica de Cuyo – DQ y Universidad de CLEA con un reconocimiento de **60 ECTS**.

**El contenido del curso se encuentra orientado hacia la adquisición de formación teórica complementaria. Ciertas profesiones requieren una titulación universitaria u oficial que puedes consultar en la web del Ministerio de Educación y en el Instituto Nacional de Cualificaciones.*

REDES SOCIALES



www.facebook.com/escuelamedicinaysanidad



[linkedin.com/school/escuela-de-postgrado-de-medicina-y-sanidad](https://www.linkedin.com/school/escuela-de-postgrado-de-medicina-y-sanidad)



[@escuelademedicinaysanidad](https://www.instagram.com/escuelademedicinaysanidad)



www.postgradomedicina.com



www.twitter.com/escuela_sanidad



www.postgradomedicina.com/blog

CONTENIDO FORMATIVO

PARTE 1. YOGA TERAPÉUTICO

MÓDULO 1. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA PARA EL YOGA TERAPÉUTICO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL SISTEMA ÓSEO

1. Morfología y fisiología ósea
2. Desarrollo óseo
3. Cabeza
4. Columna vertebral
5. Tronco
6. Extremidades
7. Cartílagos
8. Esqueleto apendicular
9. Articulaciones y movimientos

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL SISTEMA MUSCULAR

1. Fisiología muscular
2. Ligamentos
3. Musculatura dorsal

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ANATOMÍA REGIONAL (I)

1. Extremidades superiores
2. Extremidades inferiores

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ANATOMÍA REGIONAL (II)

1. El abdomen
2. Tórax
3. Cabeza y cuello

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL SISTEMA NERVIOSO

1. El sistema nervioso
2. Sistema nervioso central
3. Sistema nervioso periférico
4. Sistema nervioso autónomo o vegetativo

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL SISTEMA CIRCULATORIO

1. El aparato cardiovascular
2. Vasos sanguíneos

UNIDAD DIDÁCTICA 7. FUNDAMENTOS FÍSICOS Y ANATÓMICOS PARA EL YOGA TERAPÉUTICO

1. Fundamentos físicos del movimiento
2. Fundamentos anatómicos del movimiento

MÓDULO 2. ANÁLISIS DIAGNÓSTICO Y EVALUACIÓN PARA EL YOGA TERAPÉUTICO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ANÁLISIS DEL PRACTICANTE EN INSTRUCCIÓN EN YOGA

1. Aspectos básicos de aplicación
2. Medidas antropométricas en el ámbito del Yoga
3. Pruebas biológico-funcionales en el ámbito del Yoga
4. Pruebas de análisis postural en el ámbito del Yoga
5. Pruebas y test de valoración de la condición física para las actividades de Yoga
6. Personalidad, motivaciones e intereses, fundamentos y valoración en el ámbito del Yoga
7. Entrevista personal en el ámbito del Yoga

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANÁLISIS DIAGNÓSTICO PREVIO A LA PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES DE INSTRUCCIÓN

1. Interpretación de la Programación General de la Entidad
2. Recogida de datos e información
3. Análisis del contexto de intervención y oferta adaptada de actividades
4. Análisis diagnóstico - orientaciones para la concreción de la Programación General
5. Integración y tratamiento de la información obtenida

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EVALUACIÓN PROGRAMÁTICA Y OPERATIVA EN LA INSTRUCCIÓN DEL YOGA

1. Procesos y periodicidad de la evaluación en relación al programa de referencia.
2. Aspectos cuantitativos y cualitativos de la evaluación
3. Diseño de los procesos de la evaluación
4. Evaluación del proceso, resultados y calidad del servicio
5. Periodicidad de la evaluación - cronograma de la misma
6. Evaluación operativa de programas de actividades de Yoga a diferentes tipos de practicantes

MÓDULO 3. DISEÑO Y DIRECCIÓN DE SESIONES DE YOGA TERAPÉUTICO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INSTALACIÓN, RECURSOS Y MATERIALES PARA LA INSTRUCCIÓN EN YOGA

1. Tipos y características de las instalaciones o sala para la práctica del Yoga
2. Normativa de construcción y mantenimiento de las instalaciones deportivas habituales para la impartición del Yoga
3. La accesibilidad en las instalaciones deportivas habituales para la impartición del Yoga: barreras arquitectónicas y medidas de adaptación de instalaciones
4. Plan de mantenimiento de las instalaciones deportivas habituales para la impartición del Yoga, sus equipamientos, equipos y materiales
5. Adaptación de las instalaciones y espacios de trabajo para el desarrollo de la sesión de Yoga
6. Materiales básicos y de apoyo en la práctica de Yoga
7. Normas, protocolos de seguridad y prevención de riesgos durante el desarrollo de la sesión de Yoga
8. Normativa vigente en materia de Igualdad de Oportunidades

UNIDAD DIDÁCTICA 2. BIOMECÁNICA APLICADA AL YOGA

1. Principios básicos de la biomecánica del movimiento
2. Componentes de la Biomecánica
3. Los reflejos miotáticos-propioceptivos:
4. Análisis de los movimientos
5. Límites fisiológicos de las estructuras articulares y musculares
6. Biomecánica y fisiología básica del aparato respiratorio
7. Respiración pulmonar
8. Respiración celular

UNIDAD DIDÁCTICA 3. BASES NEUROFISIOLÓGICAS DE LA RELAJACIÓN Y LA MEDITACIÓN EN YOGA

1. Neurofisiología de la actividad cerebral
2. Técnicas de relajación occidentales versus las técnicas orientales
3. Técnicas de relajación adaptadas según objetivos
4. Meditaciones occidentales versus las técnicas orientales
5. Técnicas de observación, concentración y meditación según objetivos

UNIDAD DIDÁCTICA 4. METODOLOGÍA DE INSTRUCCIÓN APLICADA A LAS ACTIVIDADES DE YOGA

1. Teoría y bases fundamentales del aprendizaje y desarrollo motor aplicados al Yoga
2. Metodología didáctica y estilos de enseñanza: adaptación a la instrucción en Yoga para los diferentes tipos de practicantes
3. Diseño y desarrollo de la sesión de Yoga, para su adecuación a las necesidades y expectativas de cada practicante
4. La intervención - dirección y dinamización en la sesión de Yoga
5. Interpretación y utilización de los datos del seguimiento y evaluación continua de los resultados individuales, para la adaptación de las sesiones a las necesidades de los diferentes tipos de practicantes

UNIDAD DIDÁCTICA 5. HÁBITOS HIGIÉNICOS SALUDABLES COMPLEMENTARIOS A LA SESIÓN DE YOGA

1. El estilo de vida conforme a la filosofía y la ética del Yoga: concepto de salud y factores que lo determinan
2. Higiene individual y colectiva
3. La actividad física como hábito higiénico-saludable
4. Aspectos determinantes para una alimentación saludable
5. Composición corporal, balance energético y control del peso
6. Medidas y técnicas recuperadoras

UNIDAD DIDÁCTICA 6. NORMALIZACIÓN E INTEGRACIÓN DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN LAS ACTIVIDADES DE YOGA

1. Identificación de los diferentes tipos de discapacidad
2. Adaptaciones generales de las personas con discapacidad a las actividades de Yoga
3. Adaptación de las habilidades básicas y específicas de las actividades de Yoga a las diferentes capacidades
4. Criterios para la organización de las actividades de Yoga adaptadas a las diferentes discapacidades
5. Normas básicas de seguridad e higiene en actividades de Yoga para personas con diferentes tipos de discapacidades

6. Organismos y entidades locales, autonómicas, nacionales e internacionales relacionadas con las personas con discapacidad

MÓDULO 4. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS Y PRANAYAMAS Y SU INTEGRACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 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 II
15. Padangusthasana
16. Padahasthasana
17. Uttanasana
18. Adho Muka Svanasana

UNIDAD DIDÁCTICA 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 DIDÁCTICA 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 DIDÁCTICA 4. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE FLEXIÓN

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

UNIDAD DIDÁCTICA 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 DIDÁCTICA 6. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE TORSIÓN

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

UNIDAD DIDÁCTICA 7. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE EQUILIBRIO

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

UNIDAD DIDÁCTICA 8. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS RECONSTITUYENTES

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

UNIDAD DIDÁCTICA 9. PRANAYAMA

1. Ejecución técnica de pranayama
2. Purificación de los conductos de energía pránica o nadis
3. Etapas en la ejecución de pranayama
4. Ejecución práctica de pranayamas para obtener:
5. Beneficios energéticos derivados de la práctica de pranayama
6. Observación de las modificaciones físicas y la calma mental derivadas de la práctica de pranayama
7. Concentración (después de la práctica): vivencias y experiencias derivadas de la práctica de pranayama

UNIDAD DIDÁCTICA 10. INTEGRACIÓN DE ASANAS Y PRANAYAMAS-SECUENCIAS Y TRANSICIONES

1. Asana y respiración
2. Asanas para la relajación
3. Secuencias de un asana
4. Sincronía chakras - asana - pranayama - bandha: circulación de la energía

PARTE 2. PILATES

PARTE 1. INSTRUCTOR DE PILATES

MÓDULO 1. PILATES: ACERCAMIENTO CONCEPTUAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. APROXIMACIÓN Y BREVE HISTORIA DEL PILATES

1. Inicio y Aproximación Histórica del Método Pilates
2. Pilates : Principios Básicos y Fundamentales
3. Los Aspectos Beneficiosos del Método Pilates
4. Conceptos y bases

MÓDULO 2. ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA EN PILATES

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PILATES : ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA DEL MOVIMIENTO

1. Conceptos básicos en fisioterapia
2. El movimiento: los principios fundamentales anatómicos

UNIDAD DIDÁCTICA 3. APARATO LOCOMOTOR: SISTEMA ÓSEO

1. La morfología y fisiología ósea
2. Composición del esqueleto
3. El Sistema óseo y su desarrollo
4. Sistema óseo: Estructura
5. Las diferentes articulaciones relacionadas con el movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 4. APARATO LOCOMOTOR: SISTEMA MUSCULAR

1. Fisiología muscular
2. Tejido muscular
3. Clasificación muscular
4. Ligamentos
5. Musculatura dorsal
6. Tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 5. APARATO RESPIRATORIO

1. El sistema respiratorio
2. Fisiología de la respiración

MÓDULO 3. DISEÑO Y DIRECCIÓN DE SESIONES Y ACTIVIDADES EN PILATES

UNIDAD DIDÁCTICA 6. INSTALACIÓN, RECURSOS Y MATERIALES PARA LA INSTRUCCIÓN EN PILATES

1. Tipos y características de las instalaciones o sala para la práctica del Pilates
2. Normativa de construcción y mantenimiento de las instalaciones deportivas habituales para la impartición del Pilates
3. La accesibilidad en las instalaciones deportivas habituales para la impartición del Pilates: barreras arquitectónicas y medidas de adaptación de instalaciones
4. Plan de mantenimiento de las instalaciones deportivas habituales para la impartición del Pilates, sus equipamientos, equipos y materiales
5. Adaptación de las instalaciones y espacios de trabajo para el desarrollo de la sesión de Pilates
6. Materiales básicos y de apoyo en la práctica de Pilates
7. Normas, protocolos de seguridad y prevención de riesgos durante el desarrollo de la sesión de Pilates
8. Normativa vigente en materia de Igualdad de Oportunidades

UNIDAD DIDÁCTICA 7. METODOLOGÍA DE INSTRUCCIÓN APLICADA A LAS ACTIVIDADES DE PILATES

1. Teoría y bases fundamentales del aprendizaje y desarrollo motor aplicados al Pilates
2. Metodología didáctica y estilos de enseñanza: adaptación a la instrucción en Pilates para los diferentes tipos de practicantes
3. Diseño y desarrollo de la sesión de Pilates, para su adecuación a las necesidades y expectativas de cada practicante
4. La intervención - dirección y dinamización en la sesión de Pilates
5. Interpretación y utilización de los datos del seguimiento y evaluación continua de los resultados individuales, para la adaptación de las sesiones a las necesidades de los diferentes tipos de practicantes

UNIDAD DIDÁCTICA 8. EJERCICIOS EN PILATES

1. Sesiones de Pilates
2. Modalidades del Método Pilates
3. Evaluación postural
4. Ejercicios prepilates

UNIDAD DIDÁCTICA 9. CASOS ESPECIALES EN PILATES

1. Embarazadas
2. Artrosis
3. Osteoporosis
4. Ciática
5. La columna vertebral
6. Diabetes

UNIDAD DIDÁCTICA 10. NORMALIZACIÓN E INTEGRACIÓN DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN LAS ACTIVIDADES DE PILATES

1. Identificación de los diferentes tipos de discapacidad
2. Adaptaciones generales de las personas con discapacidad a las actividades de Pilates

3. Adaptación de las habilidades básicas y específicas de las actividades de Pilates a las diferentes capacidades
4. Criterios para la organización de las actividades de Pilates adaptadas a las diferentes discapacidades
5. Normas básicas de seguridad e higiene en actividades de Pilates para personas con diferentes tipos de discapacidades
6. Organismos y entidades locales, autonómicas, nacionales e internacionales relacionadas con las personas con discapacidad

MÓDULO 4. OTROS CONCEPTOS CLAVES EN EL MÉTODO DE PILATES

UNIDAD DIDÁCTICA 11. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN PILATES

1. Conceptos: Salud, enfermedad, alimentación y nutrición
2. Conceptos asociados
3. Clasificación de los alimentos
4. Clasificación de los nutrientes
5. Necesidades de nutrientes: Pirámide nutricional

UNIDAD DIDÁCTICA 12. LESIONES Y PREVENCIÓN EN PILATES

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento
5. Lesiones deportivas frecuentes
6. ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
7. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
8. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 13. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los primeros auxilios
2. Actuaciones en primeros auxilios
3. Normas generales para la realización de vendajes
4. Maniobras de resucitación cardiopulmonar

UNIDAD DIDÁCTICA 14. PERFIL DEL MONITOR DE PILATES Y SU TRATO CON EL CLIENTE

1. El monitor de Pilates
2. Capacidades del monitor de Pilates
3. Comunicación entre el monitor y el cliente
4. Claves para el éxito del monitor de Pilates

PARTE 2. CURSO MULTIMEDIA PILATES BÁSICO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL MÉTODO PILATES.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PALABRAS CLAVE.

1. Palabras Clave. Parte I.
2. Palabras Clave. Parte II.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EJERCICIOS DE CONCIENCIACIÓN CORPORAL

1. La respiración
2. Control pélvico
3. Control escapular
4. Elongación axial

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EJERCICIOS BÁSICOS PARA PRINCIPIANTES.

1. Hundred (El cien)
2. Half Roll Down (Rodar hasta la mitad)
3. Single Leg Strech (Extensión individual de pierna)
4. Double Leg Strech (Estiramiento doble de piernas)
5. Scissors (Tijeras)
6. Lower Lift (Elevaciones de piernas)
7. Criss - Cross (Cruces de piernas)
8. Spine Stretch (Estiramiento de la columna)
9. Swan Prep (Preparación al cisne)
10. Side Kick (Serie de patadas laterales)

PARTE 3. CURSO MULTIMEDIA PILATES AVANZADO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL NIVEL AVANZADO.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CALENTAMIENTO.

1. Movilidad articular
2. Brazos y hombros.
3. Mitad inferior.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EJERCICIOS AVANZADOS

1. Hundred
2. Half Roll Down
3. One Leg Circle
4. Single Leg Stretch
5. Double Leg Stretch
6. Scissors
7. Lower Lift
8. Criss Cross
9. Spine Stretch
10. Open Leg Rocker
11. Swan
12. Swimming
13. Side Kick
14. Teaser
15. Side Bend
16. Push Ups