

MÁSTER

MÁSTER EN RELAJACIÓN, MEDITACIÓN Y YOGA



ESCUELA DE POSTGRADO DE
PSICOLOGÍA Y PSIQUIATRÍA

PSP061

- 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 con este ámbito profesional.

El alumno adquirirá las competencias profesionales necesarias para aplicar los principios filosóficos de la ética del Yoga, siguiendo las sendas clases en ejecuciones prácticas, relacionar los beneficios físicos, mentales y emocionales derivados la práctica regular del Yoga con la correcta utilización del prana durante la ejecución de las distintas técnicas de Yoga, así como dominar las técnicas de pranayamas, shatkarma o kriyas, mudras y bandas con eficacia y seguridad, siguiendo los principios filosóficos y éticos de la tradición del Yoga.

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: 2380€
VALOR ACTUAL: 595€


CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el “**MÁSTER EN RELAJACIÓN, MEDITACIÓN Y YOGA**”, de la ESCUELA DE POSTGRADO DE PSICOLOGÍA Y PSIQUIATRÍA, 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

 www.facebook.com/postgradopsicologia

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

 www.twitter.com/EPsicologia

 www.eepsicologia.com

CONTENIDO FORMATIVO

MÓDULO 1. DOMINIO DE LAS TÉCNICAS ESPECÍFICAS DE YOGA

UNIDAD FORMATIVA 1. PRINCIPIOS FUNDAMENTALES ÉTICOS, FILOSÓFICOS Y MÍSTICOS EN YOGA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PRINCIPIOS ÉTICOS Y FILOSÓFICOS EN YOGA.

1. Orígenes del Yoga
2. Escuelas filosóficas (Darshanas)
3. Sendas del Yoga clásico
4. Senderos del Yoga
5. El Yoga en occidente
6. Textos clásicos
7. Maestros contemporáneos orientales
8. Ética o Aspectos éticos del Astanga Yoga
9. Mitología hindú aplicada al Yoga

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTRUCTURA DEL SER HUMANO Y LA MÍSTICA HINDÚ.

1. Orígenes de la medicina tradicional hindú
2. Estructura anatómica y fisiológica según la concepción de la mística hindú.
3. Estructura bioenergética del ser humano según la concepción la mística hindú.
4. Concepto y utilización de la energía según la mística hindú
5. Concepto de Prana
6. Envolturas del Atman.

UNIDAD FORMATIVA 2. ASANA Y PRANAYAMA - SECUENCIAS Y PROGRESIONES (VINYASA Y KARANA)

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ASANA.

1. Ejecución técnica de asanas- Principios básicos de Sthira Sukha en la ejecución del asana
2. Estiramientos, progresiones y ejercicios dinámicos
3. Estructura y clasificación de los asanas - Grupos de asanas
4. Etapas en la ejecución del asana
5. Benéficos y contraindicaciones
6. Contraposturas
7. Observación de modificaciones físicas, emociones y equilibrio energético derivado de la ejecución de asanas.
8. Concentración (después de la práctica): vivencias y experiencias derivadas de la práctica de asanas.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PRANAYAMA.

1. Ejecución técnica de pranayama
2. Antara y Bahya.
3. Purificación de los conductos de energía pránica o nadis

4. Etapas en la ejecución de pranayama
5. Ejecución práctica de pranayamas para obtener
6. Beneficios energéticos derivados de la práctica de pranayama
7. Observación de las modificaciones físicas y la calma mental derivadas de la práctica de pranayama.
8. Concentración (después de la práctica): vivencias y experiencias derivadas de la práctica de pranayama.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. 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

UNIDAD FORMATIVA 3. RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN EN YOGA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. RELAJACIÓN EN YOGA.

1. Requisitos básicos
2. Fases de la relajación
3. Técnicas orientales de relajación
4. Efectos derivados de la relajación
5. Experiencia vivencial de la relajación.
6. Benéficos y contraindicaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TÉCNICAS DE OBSERVACIÓN, CONCENTRACIÓN Y MEDITACIÓN.

1. Mantras
2. Pratyahara
3. Dhyana
4. Técnicas orientales de meditación
5. Beneficios y contraindicaciones.
6. Efectos de práctica de técnicas de observación, concentración y meditación