



**SPANISH SPORTS SCHOOL**  
*Formación Deportiva Online*

**Yoga**  
**MONITOR DE YOGA ADULTO**

**300 H. LECTIVAS**

**300 H. PRÁCTICAS**



*Desde Spanish Training School,  
queremos ayudarte a alcanzar tus metas,  
a que avances y no te quedes atrás.*

*Te presentamos nuestra formación técnica privada,  
una formación amplia y de calidad,  
y un sistema de aprendizaje a tu medida.*

*Vas a tener libros físicos y aula virtual, con el temario,  
ejercicios y con los tutores pendientes de ti,  
para resolverte cualquier duda que te pueda surgir  
y para ayudarte en tu proceso formativo.*

*Nuestra formación técnica privada,  
está totalmente actualizada por nuestro equipo docente y  
de expertos, y te permitirá alcanzar  
un grado de especialización importante.*

*Nuestro centro,  
te prepara para acceder a una titulación oficial  
a través de las pruebas libres o  
para conseguir un empleo público a través de las oposiciones,  
pero además, impartimos formación técnica,  
para ayudarte en el mercado laboral.*

***Es una formación pensada para ti.  
¡tu éxito es el nuestro!***



# *Monitor de Yoga Adulto*

*El pack formativo de monitor de yoga se centra en el monitor de yoga y los tipos de yoga existentes.*

*Por otro lado, en el contenido de esta formación se desarrolla las técnicas específicas de yoga y cómo se debe de llevar a cabo la programación y la metodología de las sesiones de yoga.*



# ***Metodología***

*En nuestros cursos online de formación Técnica dispondrás de un aula de presencia-virtual con...*

***Temario en formato electrónico,***  
*permanentemente actualizado y que responde a todas y cada una de las cuestiones objeto de estudio.*

***Contenido Interactivo,***  
*que te facilitará la lectura y comprensión del tema de una forma más pedagógica.*

***Esquemas, resúmenes y presentaciones***  
*que te ayudarán a estructurar todos los conocimientos adquiridos.*

***Correo electrónico,***  
*para comunicarte con tu orientador y los profesores especialistas en cada una de las materias, permitiendo la resolución de cualquier duda en un plazo máximo de 48 horas.*

*Y algo muy importante... un **apoyo constante de tu tutor**, para que nunca te olvides de tus objetivos.*

*Porque, una mala preparación un temario desactualizado, el no entender un tema o un NO seguimiento por parte del tutor, son sinónimo de fracaso.*

*Y desde Spanish Training School, no lo vamos a permitir.*

***¡Caminamos juntos hacia tu éxito personal!***



# Temario

## MÓDULO I. INTRODUCCIÓN AL YOGA

### 1. MONITOR DE YOGA: DESCRIPCIÓN Y COMPETENCIAS

- 1.1. Denominación
  - 1.1.1. Perfil profesional
  - 1.1.2. Competencias
- 1.2. Entorno profesional
  - 1.2.1. Ámbito profesional
  - 1.2.2. Sectores productivos
  - 1.2.3. Actividades laborales
- 1.3. Requisitos necesarios para el ejercicio profesional
- 1.4. Requisitos mínimos de espacios, instalaciones y equipamiento
- 1.5. Ocupaciones o puestos de trabajo relacionados

### 2. EL YOGA: HISTORIA Y EVOLUCIÓN

- 2.1. Definición
  - 2.1.1. Cómo funciona el Yoga
  - 2.1.2. Los ejercicios y su práctica
- 2.2. Historia del Yoga
  - 2.2.1. Yoga Sutras de Patanjali
- 2.3. Evolución del Yoga
- 2.4. Los senderos del Yoga
  - 2.4.1. Yama
  - 2.4.2. Niyama
  - 2.4.3. Asana
  - 2.4.4. Pranayama
  - 2.4.5. Pratyahara
  - 2.4.6. Dharana
  - 2.4.7. Dhyana
  - 2.4.8. Samadhi
- 2.5. Yoga y salud
  - 2.5.1. Yoga y estrés
- 2.5.2. Los 10 beneficios principales del Yoga

### 3. TIPOS DE YOGA

- 3.1. Introducción
- 3.2. Ashtanga Yoga
- 3.3. Karma Yoga
- 3.4. Bhakti Yoga
- 3.5. Gñana (G'nana o Jnana) Yoga
- 3.6. Raja (Radja) Yoga
  - 3.6.1. Kundalini Yoga
  - 3.6.2. Kriya Yoga



# Temario

- 3.6.2. *Kriya Yoga*
- 3.6.3. *Mantra Yoga o Nada Yoga*
- 3.7. *Hatha Yoga*
- 3.8. *Laya Yoga*
- 3.9. *Yantra Yoga*
- 3.10. *Swasthya Yoga*
- 3.11. *Yoga integral*
- 3.12. *Yoga Nidra*
- 3.13. *Otros tipos de Yoga*

## **4. FILOSOFÍA ENERGÉTICA**

- 4.1. *Las cinco envolturas o Koshas*
  - 4.1.1. *Física-Annamaya kosha*
  - 4.1.2. *De energía-Pranamaya kosha*
  - 4.1.3. *Mental-Manamaya kosha*
  - 4.1.4. *De sabiduría-Vijnanamaya kosha*
  - 4.1.5. *De gozo-Anandamaya kosha*
  - 4.1.6. *Atman-El Ser*
- 4.2. *Los Chakras*
  - 4.2.1. *¿Qué son los chakras?*
  - 4.2.2. *Muladhara chakra o primer chakra*
  - 4.2.3. *Svadhista chakra o segundo chakra*
  - 4.2.4. *Manipura chakra o tercer chakra*
  - 4.2.5. *Anahata chakra o cuarto chakra*
  - 4.2.6. *Vishuddhi chakra o quinto chakra*
  - 4.2.7. *Ajna chakra o sexto chakra*
  - 4.2.8. *Sahasrara chakra o séptimo chakra*
  - 4.2.9. *Relación de las glándulas endocrinas y los chakras*
- 4.3. *Los Nadis*
  - 4.3.1. *¿Qué son los Nadis?*
  - 4.3.2. *Ida*
  - 4.3.3. *Pingala*
  - 4.3.4. *Sushumna*

## **MÓDULO II. DOMINIO DE LAS TÉCNICAS ESPECÍFICAS DEL YOGA**

### **5. TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN**

- 5.1. *La respiración*
  - 5.1.1. *El diafragma*
  - 5.1.2. *La acción de los músculos intercostales*
  - 5.1.3. *La acción de los abdominales*
- 5.2. *Técnica de respiración: Pranayama*
  - 5.2.1. *¿Qué es pranayama?*
  - 5.2.2. *Pranayama: control del prana*





# Temario

- 5.2.3. Elementos de la práctica de pranayama
- 5.2.4. Ritmo del pranayama
- 5.3. Respiración Oceánica (Ujjai Pranayama)
- 5.3.1. Pasos a seguir en la respiración oceánica
- 5.3.2. Cómo enseñar respiración oceánica
- 5.3.3. Beneficios de la respiración oceánica
- 5.4. Respiración Completa
- 5.4.1. ¿Cómo se practica la respiración completa?
- 5.4.2. Beneficios de la respiración completa
- 5.5. Respiración de Fuego (Kapalbhati)
- 5.5.1. ¿Cómo se practica la respiración de fuego?
- 5.5.2. Algunos beneficios de la respiración de fuego
- 5.6. Respiración de Fuelle (Bhastrika)
- 5.6.1. ¿Cómo se practica la respiración de fuele?
- 5.6.2. Efectos fisiológicos y beneficios de la respiración de fuele
- 5.7. Respiración Alterna (Anuloma Viloma o Nadi Sodhana)
- 5.7.1. Respiración por una sola fosa nasal
- 5.7.2. Respiración alterna sin retención respiratoria
- 5.7.3. Respiración alterna completa
- 5.8. Suspensión de la respiración

## **6. LA RELAJACIÓN Y EL YOGA**

- 6.1. ¿Qué es la relajación?
- 6.1.1. Alteraciones fisiológicas durante la relajación
- 6.1.2. Relajación para hacer frente al estrés
- 6.1.3. Beneficios de la relajación
- 6.2. Entrenamiento en relajación
- 6.3. La relajación: prácticas
- 6.3.1. La práctica de la relajación
- 6.3.2. Ejercicios de relajación
- 6.4. Relajación y conciencia
- 6.4.1. Ley del movimiento
- 6.4.2. Ley del equilibrio
- 6.4.3. Ley de los opuestos
- 6.4.4. Ley de causalidad
- 6.4.5. Ley de complejidad
- 6.4.6. Ley de caos
- 6.4.7. Ley de afinidad
- 6.4.8. Ley del orden
- 6.4.9. Ley de relación
- 6.4.10. Ley de similitud
- 6.4.11. Ley de evolución-inducción
- 6.4.12. Ley de adaptación



# Temario

## 6.5. *Relajación y meditación*

### **7. MEDITACIÓN**

- 7.1. *Introducción*
- 7.2. *Fisiología de la meditación*
- 7.3. *Efectos y beneficios de la meditación*
- 7.4. *Conceptos que surgen con la meditación*
- 7.5. *Posturas de meditación*
- 7.6. *Elementos de la meditación*
- 7.7. *Clases de meditación*
- 7.8. *Tipos de meditación*
- 7.9. *Técnicas y prácticas de meditación*
- 7.10. *Obstáculos a la meditación*

### **8. KRIYA YOGA: LOS MUDRAS**

- 8.1. *Historia del kriya yoga*
  - 8.1.1. *¿Qué es kriya yoga?*
  - 8.1.2. *Beneficios de kriya yoga*
- 8.2. *Las técnicas más importantes del kriya yoga*
- 8.3. *Los mudras: introducción*
  - 8.3.1. *¿Qué es necesario para practicar un mudra?*
  - 8.3.2. *¿Cómo producen sus efectos los mudras?*
- 8.4. *Significado de los Mudras*
  - 8.4.1. *Los 8 gestos de la pureza*
- 8.5. *Bhandas o cerraduras básicas del cuerpo*

### **9. LA VISUALIZACIÓN CREATIVA: EL YOGA NIDRA**

- 9.1. *¿Qué es la visualización creativa?*
  - 9.1.1. *¿Cómo visualizar?*
  - 9.1.2. *Los cuatro pasos básicos para una visualización creativa*
  - 9.1.3. *Técnicas de visualización creativa*
  - 9.1.4. *Ejercicios prácticos de la visualización creativa*
  - 9.1.5. *10 beneficios de la visualización creativa*
- 9.2. *Yoga Nidra*
  - 9.2.1. *¿Qué es Yoga Nidra?*
  - 9.2.2. *¿Qué momento es bueno para practicar yoga Nidra?*
  - 9.2.3. *Contraindicaciones en el yoga Nidra*
  - 9.2.4. *¿Cómo se realiza el yoga Nidra?*
  - 9.2.5. *Etapas del yoga Nidra*
  - 9.2.6. *Sesión práctica de yoga Nidra*





# Temario

## **MÓDULO III. PROGRAMACIÓN Y METODOLOGÍA**

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

#### 10.1. Introducción

##### 10.1.1. Aspectos importantes para la enseñanza del yoga

#### 10.2. El monitor en una clase de yoga

##### 10.2.1. Recomendaciones Iniciales

##### 10.2.2. Demostraciones

##### 10.2.3. Presentación de los Asanas

#### 10.3. Estructura de una clase de yoga

##### 10.3.1. ¿Qué son las secuencias de asanas?

##### 10.3.2. Cómo planificar una clase de yoga

##### 10.3.3. Clase de yoga paso a paso

#### 10.4. Adaptaciones de las sesiones a las necesidades de los participantes

##### 10.4.1. Personas Mayores

##### 10.4.2. Mujeres Embarazadas

##### 10.4.3. Yoga para discapacitados

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

#### 11.1. Introducción

#### 11.2. Gestión de espacios y tiempo en las actividades de yoga

##### 11.2.1. Distribución del espacio en una clase de yoga

##### 11.2.2. Cómo preparar el espacio para los ejercicios de yoga

##### 11.2.3. Cuándo practicar los ejercicios de yoga

#### 11.3. Materiales necesarios para la práctica del Yoga

#### 11.4. Centros de Yoga

## **MÓDULO IV. PRIMEROS AUXILIOS**

### **12. PRIMEROS AUXILIOS EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA-RECREATIVA: YOGA**

#### 12.1. Introducción

#### 12.2. Definición y objetivos

#### 12.3. Principios Generales

##### 12.3.1. Normas generales para prestar primeros auxilios

#### 12.4. Lesiones deportivas más frecuentes

#### 12.5. Pérdida de conocimiento

#### 12.6. Traumatismos

##### 12.6.1. Roturas musculares

##### 12.6.2. Contusiones

##### 12.6.3. Esguinces

##### 12.6.4. Luxaciones

##### 12.6.5. Fracturas óseas



# Temario

- 12.6.5. Fracturas óseas
- 12.6.6. Heridas
- 12.6.7. Traumatismos
- 12.6.8. Politraumatismos
- 12.7. Lesiones por calor
  - 12.7.1. Lesiones por calor: quemaduras
  - 12.7.2. Lesiones por calor generalizadas
  - 12.7.3. Deshidratación o agotamiento por calor
  - 12.7.4. Insolación o golpe de calor
- 12.8. Obstrucción de las vías aéreas
  - 12.8.1. Obstrucción parcial o incompleta
  - 12.8.2. Obstrucción completa o total
- 12.9. Reanimación cardiopulmonar
- 12.10. Planes de actuación

## MÓDULO V. ASANAS

### **13. SISTEMA MÚSCULO ESQUELÉTICO: INTRODUCCIÓN A LA BIOMECÁNICA DEL MOVIMIENTO**

- 13.1. Introducción
- 13.2. Anatomía
  - 13.2.1. Huesos
  - 13.2.2. Articulaciones
  - 13.2.3. Músculos
- 13.3. Fisiología
  - 13.3.1. Formación y reabsorción del hueso
  - 13.3.2. Metabolismo del calcio y del fósforo
  - 13.3.3. Transmisión del impulso nervioso y contracción del músculo esquelético
- 13.4. Yoga y sistema óseo
- 13.5. Introducción a la biomecánica del movimiento
  - 13.5.1. Orígenes, evolución y aplicaciones de la biomecánica
  - 13.5.2. Descripción de los movimientos anatómicos. Planos y ejes. Sistema de referencia
  - 13.5.3. Cinemática
  - 13.5.4. Cinética

### **14. ASANAS: EL SALUDO AL SOL**

- 14.1. Introducción
- 14.2. Requisitos en la ejecución de las posturas de yoga
- 14.3. Beneficios sobre el organismo
- 14.4. La ejecución de las posturas del yoga
- 14.5. Clasificación de las Asanas
- 14.6. Recomendaciones



# Temario

## 14.7. El saludo al sol

### 14.7.1. Técnica

### 14.7.2. Beneficios

## 15. ASANAS BÁSICAS

- 15.1. La Montaña-Tadasana
- 15.2. Triángulo extendido-Utthita Trikonasana
- 15.3. Flexión adelante sobre una pierna-Parsvottanasana
- 15.4. Postura del guerrero 2-Virabhadrasana 2
- 15.5. Perro cara arriba-Urdhva Mukha Svanasana
- 15.6. Perro cara abajo-Adho Mukha Svanasana
- 15.7. Postura del ángulo abierto – UPAVISTHA KONASANA
- 15.8. El zapatero o mariposa – BADDHA KONASANA
- 15.9. Bastón – DANDASANA
- 15.10. Cabeza sobre rodilla – JANU SHIRSASANA
- 15.11. Puente sobre los hombros – SETU BANDHA SARVANGASANA
- 15.12. Esfinge o media cobra – ARDHA BHUJANGASANA
- 15.13. Media postura del saltamontes o langosta – ARDHA SALABHASANA
- 15.14. Postura invertida del cadáver – ADVASANA
- 15.15. Postura del niño extendido – UTTHITA BALASANA
- 15.16. Postura del Niño o la Semilla – BALASANA
- 15.17. Pies en alto – URDVHA PRASARITA PADASANA
- 15.18. Rodillas al pecho – APANASANA
- 15.19. Postura eterna – ANANTASANA
- 15.20. Actitud fácil con torsión – PARIVRITTA SUKHASANA
- 15.21. Postura de la sirena – BHARADVAJASANA
- 15.22. Arado – HALASANA
- 15.23. Montaña reclinada – SUPTA TADASANA
- 15.24. Postura Fácil – SUKHASANA
- 15.25. Media vela – SALAMBA SARVANGASANA
- 15.26. Medio Loto – ARDHA PADMASANA
- 15.27. La guirnalda – MALASANA
- 15.28. Postura del cadáver – SAVASANA

## 16. ASANAS INTERMEDIAS

- 16.1. Piernas separadas-Prasarita Padotanasana
- 16.2. Triángulo girado – PARIVRITTA TRIKONASANA
- 16.3. Flexión cogidos los dedos gordos de los pies – PADANGUSTHASANA
- 16.4. La cigüeña – PADAHASTHASANA
- 16.5. Cerrojo – PARIGHASANA
- 16.6. El camello – USTRASANA



# Temario

- 16.7. Héroe reclinado – SUPTA VIRASANA
- 16.8. Sabio Marichi – MARICHIASANA I
- 16.9. La pinza – PASCHIMOTTANASANA
- 16.10. Estiramiento anterior – PURVOTTANASANA
- 16.11. La cobra – BHUJANGASANA
- 16.12. Saltamontes – SALABHASANA
- 16.13. El arco – DHANURASANA
- 16.14. Barca con remos – PARIPURNA NAVASANA
- 16.15. Flexión de cadera – JATHARA PARIVARTTANASANA I
- 16.16. Ardha Matsyendrasana I – ARDHA MATSYENDRASANA I
- 16.17. La vela – SARVANGASANA
- 16.18. Postura perfecta – SIDDHASANA
- 16.19. Postural del Guerrero – VIRABHADRASANA I
- 16.20. Postura de la media rueda – DWI PADA VIPARITA DANDASANA
- 16.21. La silla – UTKATASANA
- 16.22. Ardha Baddha Padma Paschimottanasana – ARDHA BADHA PADMA PASCHIMOTTANASANA
- 16.23. Postura del árbol. – VRIKSASANA

## 17. ASANAS AVANZADAS

1. Media Luna – ARDHA CHANDRASANA
2. La postura del bailarín – NATARAJASANA
3. Rueda o arco invertido – URDHVA DHANURASANA
4. Arado con torsión – PARVA HALASANA
5. La postura sobre la cabeza – SIRSASANA
6. Postura del águila – GARUDASANA
- 5.7. Tortuga – KURMASANA
8. Postura de la paloma – EKA PADA RAJAKAPOTASANA
9. Bastón con cuatro apoyos – CHATURANGA DANDASANA
10. Cabeza de vaca – GOMUKHASANA
11. La garza – KROUNCHASANA
12. El puente con pierna extendida – EKA PADA SETU BANDHA SARVANGASANA
13. El cuervo – Kakasana
14. Split – HANUMANASANA
15. Postura de los ocho ángulos – ASTAKRASANA
16. El pino – ADHO MUKHA VRKSANA
17. Camatkarasana – CAMATKARASANA
18. Doble paloma – AGNISTAMBHASANA
19. Eka pada koundiyanasana II – EKA PADA KOUNDIYANASANA II
20. El mono – ANJANEYASANA
21. Cabeza en la rodilla en torsión – PARIVRTTA JANU SIRSASANA
22. Rodillas a las orejas – KARNAPIDASANA
23. Piernas separadas en balasana – SUPTA KONASANA



# **Plan de Estudios**

## **Al matricularte**

**Vas a recibir el módulo formativo en papel y acceso al Campus de:**

**Monitor de Yoga Adulto**

**Se pondrá en contacto contigo el Orientador académico y tutor especializado**

**6 meses** (máximo para hacer el módulo)

**Una vez superado el módulo, vas a recibir\* el:**

**Diploma Acreditativo de:**

**Monitor de Yoga Adulto**

**Y se pondrá en contacto contigo: El Departamento de Prácticas.**

**300 Horas** (máximo y no obligatorias)

**\*Antes de mandar el Diploma y empezar las prácticas hay que tener cubiertos la totalidad de los pagos.**

**Si quieres avanzar más rápido y terminar el curso antes, puedes avanzar cuotas o pagar la totalidad a través de Transferencia Bancaria**





## *Actividades Físicas y Deportivas*

# **MONITOR DE YOGA ADULTO**

*Orientador Académico*

*Aula Virtual*

*Contenido Interactivo Multimedia*

*Temario Digital Actualizado*

*Temario Papel Actualizado*

*Seguimiento y apoyo al alumno*

*Esquemas, resúmenes, presentaciones y ejercicios supuestos*

*Resolución de dudas*

*Tutor y profesores*

*300 horas de formación.*

*300 horas de prácticas*

*Diploma Certificativo*

**Precio Total de la Preparación 795€**

*La formación tiene una duración de 6 meses.*

*Formas de pago:*

*Al contado mediante tarjeta- o transferencia (BECA 100€)*

**Precio: 695€**

*Fraccionado en 6 pagos.*

*Primer pago en el momento de la matriculación: 295€  
(mediante transferencia bancaria, ingreso o tarjeta)*

*5 pagos de 100€  
(mediante domiciliación bancaria)*







***Para más información:***

***Web: [www.spanishtrainingschool.com](http://www.spanishtrainingschool.com)***

***E-mail: [info@spanishtrainingschool.com](mailto:info@spanishtrainingschool.com)***

***Teléfono: 665.640.238***



**SPANISH TRAINING SCHOOL**  
*formación a distancia*



**SPANISH TRAINING SCHOOL**

*formación a distancia*