

EDU
SPORT
www.edusport.com



**Entrena tu pasión
fortalece tu talento**

Curso en Hatha Yoga (Titulación Universitaria + 8 Créditos ECTS)

Avalado por:



Curso De Hatha Yoga

[Ver curso en la web](#)

ÍNDICE

1

Sobre
EDUSPORT

2

Somos
EDUSPORT

3

Nuestros
valores

4

Metodología
SPORT
THINKING

5

Alianzas

6

Razones
por las que
elegir
EDUSPORT

7

Nombre
formación +
datos clave
y titulación

8

Objetivos
y salidas
laborales

9

Temario

10

Becas y
financiación

11

Formas de pago

12

Contacto

SOBRE EDUSPORT

Entrena tu pasión, fortalece tu talento

EDUSPORT es una empresa de formación deportiva online dedicada a ofrecer educación de calidad en el ámbito del deporte.

El objetivo es proporcionar a los/as usuarios/as las herramientas necesarias para mejorar sus habilidades, alcanzar sus metas y disfrutar plenamente de la pasión por el deporte.

En EDUSPORT creemos en el conocimiento y la práctica van de la mano. Estamos comprometidos con nuestro alumnado para alcanzar un futuro profesional prometedor.

SOMOS EDUSPORT

Dentro de nuestra visión, **EDUSPORT** se integra en un sector en auge, el sector deportivo, a través de una formación especializada de más de **1.000 cursos en el ámbito de la actividad física y el deporte**, con el sello de respaldada por docentes y universidades de confianza como la Universidad Europea Miguel de Cervantes y otras entidades deportivas.

+ 18 años

formando a especialistas del deporte

+ de 50.000

estudiantes formados

98%

tasa empleabilidad

NUESTROS VALORES



Talento

Potenciamos las habilidades innatas y las aptitudes naturales en las personas para la formación en los deportes. Reconocer y desarrollar el talento es esencial para alcanzar metas más altas. Fomentamos el respeto y la colaboración en el ámbito deportivo.



Pasión

Es el motor que impulsa a los deportistas a esforzarse, a superar obstáculos y a perseguir sus sueños. Por eso en EDUSPORT consideramos la pasión el motor de nuestro claustro.



Energía

Se relaciona con la salud, la energía y el entusiasmo en la práctica deportiva. Nuestros docentes irradian vitalidad y ayudan a rendir al máximo, recuperarse adecuadamente y disfrutar plenamente de su experiencia en el deporte.



Energía

La energía es necesaria para superar los límites, enfrentar desafíos y alcanzar niveles más altos de rendimiento. Además, la energía contagiosa de un equipo o un grupo puede crear un ambiente motivador y estimulante.

METODOLOGÍA SPORT THINKING

Con la **Metodología Sport Thinking** el alumnado consigue una experiencia educativa basada en la practicidad y la aplicación de los contenidos a un entorno real. Buscamos ofrecer una formación al alcance del público apasionado por el deporte, accesible en cualquier momento y lugar, con contenidos en constante actualización. Y, a su vez, que puedan implementar en una rutina profesional, gracias a unas herramientas y recursos base orientados a ello. Como valor añadido a la flexibilidad y accesibilidad, a este método online, se suma la apuesta por el acompañamiento docente en el proceso de aprendizaje en todo momento.



ALIANZAS



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA



Universidad Europea
Miguel de Cervantes

Universidad de
Vitoria-Gasteiz **EUNEIZ**

La UCAM Universidad Católica San Antonio de Murcia pretende, como objetivo fundamental, garantizar de una forma institucional la presencia de cristianos con vocación docente y evangelizadora en el mundo como un instrumento válido de respuesta desde la Fe a los grandes problemas e interrogantes de la sociedad contemporánea, de profundo arraigo cristiano. En la Universidad Católica se imparte docencia superior, se forman investigadores y se preparan profesionales mediante la generación y transmisión de la ciencia, la técnica y la cultura, según la verdad racional y a la luz de la fe de la Iglesia Católica; al servicio del desarrollo integral de la persona, la familia y la sociedad, según los principios del Evangelio.

RAZONES POR LAS QUE ELEGIR **EDUSPORT**



Calidad formativa

Contamos con Masters propios, oficiales y universitarios.



Campus virtual Edtech + IA

Plataforma de aprendizaje de vanguardia con las últimas novedades en tecnología de la educación.



Claustro de renombre

Profesores que trabajan en el sector deportivo y están especializados en diferentes áreas del deporte.



Flexibilidad de estudio

Garantizando la calidad y excelencia estés donde estés y sea cual sea el momento en el que decidas estudiar.



Diversidad temática

Desde Marketing y comunicación deportiva, Psicología, Nutrición, Fisioterapia o Dirección deportiva, hasta entrenamiento, preparación física o eSports.



Metodología online

Apostamos por ofrecer estudios online con las herramientas más innovadoras.



Becas y financiación

Benefíciate de nuestro sistema de becas adaptadas a tu perfil y disfruta de nuestras facilidades de financiación.

Curso en Hatha Yoga (Titulación Universitaria + 8 Créditos ECTS)

Para qué te prepara

Con este Curso en Hatha Yoga tendrás la posibilidad de aprender los conocimientos y habilidades necesarias sobre meditación, relajación, respiración y posturas, para la práctica de este método de yoga; los elementos más importantes de este método de yoga. Además, desarrollarás las habilidades que se requieren para aprender a programar, implantar y dirigir sesiones de hatha yoga según diferentes contextos.

Titulación

Con este Curso en Hatha Yoga tendrás la posibilidad de aprender los conocimientos y habilidades necesarias sobre meditación, relajación, respiración y posturas, para la práctica de este método de yoga; los elementos más importantes de este método de yoga. Además, desarrollarás las habilidades que se requieren para aprender a programar, implantar y dirigir sesiones de hatha yoga según diferentes contextos.



Objetivos

- Entender los principios y aspectos fundamentales del Hatha Yoga. - Comprender las envolturas y fisiología energética. - Conocer todos los elementos fisiológicos aplicados al Hatha Yoga. - Aprender las técnicas de relajación y meditación. - Explorar las Asanas y Pranayama en este método de yoga. - Saber estructurar las sesiones prácticas y la metodología empleada.

A quién va dirigido

Este Curso en Hatha Yoga puede ir dirigido a personas interesadas en explorar y profundizar en la práctica del hatha yoga, tanto principiantes como practicantes avanzados. También es adecuado para instructores de yoga que deseen ampliar sus conocimientos y habilidades para enseñar hatha yoga de manera más completa.

Salidas laborales

Las salidas profesionales de este Curso en Hatha Yoga son las de monitor o instructor de yoga y profesor especialista en hatha yoga. En general, se puede decir que todas las posiciones relacionadas con la actividad física que deseen especializarse en esta disciplina. Desarrolla tu carrera profesional y adquiere una formación avanzada y amplía las fronteras de este sector.

UNIDAD DIDÁCTICA 1 CONCIENCIA CORPORAL. INTRODUCCIÓN AL HATHA YOGA

1. Introducción al Hatha Yoga y al yoga
2. Evolución
3. Tipos de Yoga
 1. - Ashtanga Yoga
 2. - Gnana Yoga
 3. - Karma Yoga
 4. - Bhakti Yoga
 5. - Otros tipos
4. Introducción a los caminos del yoga
5. Yoga y salud
 1. - Yoga y estrés

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FISIOLÓGÍA ENERGÉTICA

1. Las cinco envolturas
 1. - NNAMAYA KOSHA. Cuerpo físico
 2. - PRANAMAYA KOSHA. Cuerpo energético o pránico
 3. - MANOMAYA KOSHA: Cuerpo mental
 4. - VIGNANAMAYA KOSHA. Cuerpo psíquico o intuitivo
 5. - ANANDAMAYA KOSHA. Cuerpo causal
2. Los chakras
 1. - Los 7 chakras
3. Los nadis

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA APLICADA AL HATHA YOGA

1. Neurofisiología de la actividad cerebral
 1. - La neurona: unidad estructural del sistema nervioso
 2. - Fisiología neuronal
 3. - Estructura cerebral
 4. - Áreas de actividad mental: inteligencia operativa e inteligencia emocional
 5. - Ondas cerebrales
 6. - Estados de activación mental
2. Técnicas de relajación occidentales versus las técnicas orientales
 1. - Antecedentes y fundamentos: hipnosis y autosugestión
 2. - Relajación progresiva de Jacobson
 3. - Entrenamiento autógeno de Schultz
 4. - Técnicas combinadas y derivadas de las anteriores
 5. - Similitudes y afinidades entre las técnicas de relación orientales y occidentales

6. - Aplicación ecléctica en las sesiones de Yoga de técnicas de relajación orientales y occidentales
3. Técnicas de relajación adaptadas según objetivos
 1. - Edad
 2. - Patología
 3. - Embarazo
 4. - Colectivos con necesidades especiales
4. Meditaciones occidentales versus las técnicas orientales
 1. - Contemplativa: Concentración sobre e un pensamiento o cita
 2. - Reflexiva: pensamiento correlativo y coordinado con respecto a un tema concreto y definido
 3. - Receptiva: indagación sobre un nivel de conciencia superior que lleva hacia el discernimiento
 4. - Creativa: descubrir y vivenciar la cualidades positivas que existen en el interior del ser humano
 5. - Aplicación ecléctica en las sesiones de Yoga de técnicas de meditación orientales y occidentales
5. Técnicas de observación, concentración y meditación según objetivos
 1. - Edad
 2. - Patología
 3. - Embarazo
 4. - Colectivos especiales

UNIDAD DIDÁCTICA 4. RELAJACIÓN

1. Requisitos básicos
 1. - Postura correcta
 2. - Respiración lenta y profunda
 3. - Atención consciente
2. Fases de la relajación
 1. - Muscular
 2. - Articular y respiratoria
 3. - Mental y emocional
3. Técnicas orientales de relajación
 1. - Yoga Nidra
 2. - Dinámicas de relajación
 3. - Visualización creativa
 4. - Repetición mental de mantras
 5. - Riesgos y errores en la ejecución de las técnicas de relajación en Yoga
4. Efectos derivados de la relajación

5. Experiencia vivencial de la relajación
6. Benéficos y contraindicaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ASANAS EN HATHA YOGA

1. Ejecución técnica de asanas. Principios básicos de Sthira y Sukha en la ejecución del asana
2. Estiramientos, progresiones y ejercicios dinámicos
 1. - Vinyasa
 2. - Karana
3. Estructura y clasificación de los asanas. Grupos de asanas
 1. - Asanas según movimiento de la columna vertebral: de flexión, de extensión, de inclinación lateral, de torsión, de descompresión en el eje vertical, de combinación de diferentes movimientos (trikonas)
 2. - Asanas según gravedad: de pie, de equilibrio, sentados, decúbito supino, decúbito prono, invertidas, sobre rodillas
 3. - Asanas según dificultad de ejecución: nivel básico, nivel medio, nivel avanzado
 4. - Asanas según finalidad: Langhana (efecto relajante), Samana (efecto equilibrante), Brahmana (efecto vigorizante).
 5. - Asanas según naturaleza: flexibilidad, tonificación, resistencia, coordinación, relajación, concentración, meditación, otras
4. Etapas en la ejecución del asana
5. Benéficos y contraindicaciones
 1. - Variantes, alternativas y prevención de errores en la ejecución
 2. - Soportes y ayudas auxiliares para la adaptación personalizada de asanas
6. Contraposturas
 1. - Compensaciones
 2. - Equilibrio de efectos
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 6. PRANAYAMA EN HATHA YOGA

1. Ejecución técnica de pranayama
 1. - Recuperación de la respiración natural
 2. - Espacios respiratorios
 3. - Tiempo y ritmo
 4. - Ampliación del ritmo respiratorio
 5. - Fases respiratorias: Puraka, Rechaka y Kumbhaka Antara y Bahya
 6. - Respiración completa yóguica

7. - Beneficios y contraindicaciones
8. - Estructura y clasificación de los pranayamas
9. - Variantes, alternativas y prevención de errores
2. Purificación de los conductos de energía pránica o nadis
 1. - A través de Samanu: bijamantras
 2. - A través Nirmanu: satkarmas o kriyas
3. Etapas en la ejecución de pranayama
 1. - Toma de conciencia
 2. - Escucha respiratoria: ritmo, y profundidad
 3. - Propiocepción y escucha de necesidades
 4. - Aquietamiento interior
 5. - Disponibilidad ante la ejecución práctica de pranayama
 6. - Ejercicios previos para desbloquear diafragma y caja torácica
 7. - Ejercicios previos para flexibilizar y dar amplitud a las fases de la respiración yóguica
 8. - Objetivos
 9. - Equilibrio de efectos
4. Ejecución práctica de pranayamas para obtener:
 1. - Respiración profunda, rítmica, silenciosa y consciente
 2. - Vigor físico
 3. - Calma mental
5. Beneficios energéticos derivados de la práctica de pranayama
 1. - Potenciación del vigor energético
 2. - Equilibrio energético
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 7. MEDITACIÓN EN HATHA YOGA

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

UNIDAD DIDÁCTICA 8. PROGRAMACIÓN Y METODOLOGÍA EN LAS SESIONES DE HATHA YOGA

1. Marco teórico: la programación en el ámbito del Yoga
2. Criterios de adaptación de las sesiones a las distintas necesidades y tipología los de

practicantes:

1. - Yoga para mayores
2. - Yoga para embarazadas
3. Criterios de aplicación metodológica y estrategias didácticas individualizadas y en grupo de instrucción de actividades de Yoga
4. Integración de las distintas variables
 1. - Recogida de datos e información
 2. - Análisis diagnóstico
 3. - Interpretación de pruebas test y cuestionarios
 4. - Análisis comparativo en valoraciones sucesivas - evolución de los practicantes
5. Criterios de programación
 1. - Objetivos de referencia del centro o entidad
 2. - Tipología de los practicantes
 3. - Infraestructura, espacios, y materiales
 4. - Metodología, objetivos
 5. - Recursos humanos
 6. - Confort y entorno de desarrollo
6. Elaboración de programas en ámbitos y contextos específicos
7. Estructura del programa y de la sesión de yoga

BECAS Y FINANCIACIÓN

Financia tu cursos o máster 100 % sin intereses y disfruta de las becas disponibles. ¡Contacta con nuestro equipo experto para saber cuál se adapta más a tu perfil!

25% Beca
ALUMNI

20% Beca
DESEMPLEO

15% Beca
EMPRENDE

15% Beca
RECOMIENDA

15% Beca
GRUPO

20% Beca
FAMILIA
NUMEROSA



20% Beca
DISCAPACIDAD

20% Beca
para profesionales,
sanitarios,
colegiados/as

FORMAS DE PAGO



Tarjeta de crédito



PayPal

 bizum

Bizum

 amazon pay

Amazon Pay

 PayU

PayU

Matricúlate en cómodos plazos sin intereses. Fracciona tu pago con la garantía de:



innovapay

Fracciona el pago de tu curso en cómodos plazos y sin intereses.



¿Te ha parecido interesante esta formación?

Si aún tienes dudas, nuestro equipo de asesoramiento académico estará encantado de resolverlas.

Pregúntanos sobre nuestro método de formación, nuestros profesores, las becas o incluso simplemente conócenos.

Solicita información sin compromiso

Llamadme gratis

¡Matricularme ya!

¿Encuétranos aquí!

Edificio Educa Edtech

Camino de la Torrecilla N.º 30 EDIFICIO

EDUCA EDTECH, C.P. 18.200, Maracena (Granada)

Telf.: 958 050 746

Horario atención al cliente

Lunes a viernes: 9:00 a 20:00h

Sábados: 10:00 a 14:00h

"¡Síguenos para estar al tanto de todas nuestras novedades!"

