

Curso Superior de Introducción al Yoga: Conciencia y Creatividad

Curso Superior de Introducción al Yoga: Conciencia y Creatividad

Duración: 60 horas

Precio: consultar euros.

Modalidad: e-learning

Metodología:

El Curso será desarrollado con una metodología a Distancia/on line. El sistema de enseñanza a distancia está organizado de tal forma que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales, también se realiza en esta modalidad para permitir el acceso al curso a aquellos alumnos que viven en zonas rurales lejos de los lugares habituales donde suelen realizarse los cursos y que tienen interés en continuar formándose. En este sistema de enseñanza el alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a sus circunstancias personales de tiempo

El alumno dispondrá de un extenso material sobre los aspectos teóricos del Curso que deberá estudiar para la realización de pruebas objetivas tipo test. Para el aprobado se exigirá un mínimo de 75% del total de las respuestas acertadas.

El Alumno tendrá siempre que quiera a su disposición la atención de los profesionales tutores del curso. Así como consultas telefónicas y a través de la plataforma de teleformación si el curso es on line. Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo de curso elegido y de las horas del mismo.

© icaformación2026

Profesorado:

Nuestro Centro fundado en 1996 dispone de 1000 m2 dedicados a formación y de 7 campus virtuales.

Tenemos una extensa plantilla de profesores especializados en las diferentes áreas formativas con amplia experiencia docentes: Médicos, Diplomados/as en enfermería, Licenciados/as en psicología, Licencidos/as en odontología, Licenciados/as en Veterinaria, Especialistas en Administración de empresas, Economistas, Ingenieros en informática, Educadodores/as sociales etc…

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas de las siguientes formas:

-Por el aula virtual, si su curso es on line
-Por e-mail
-Por teléfono

Medios y materiales docentes

-Temario desarrollado.

-Pruebas objetivas de autoevaluación y evaluación.

-Consultas y Tutorías personalizadas a través de teléfono, correo, fax, Internet y de la Plataforma propia de Teleformación de la que dispone el Centro.



© icaformación2026

Titulación:

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por correo o mensajería la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Programa del curso:

TEMA 1. LA CONCIENCIA CORPORAL, INTRCREATIVIDAD. YOGA. CONCIENCIA Y

1. Definición de Yoga
2. Orígenes e historia del Yoga
3. Evolución
4. Yoga y salud
5. Tipos de Yoga
6. Asanas. Posturas corporales

TEMA 2. LOS EJERCICIOS

1. Los ejercicios y su práctica
2. La ciencia del Yoga Físico o Hatha Yoga
3. La concentración
4. Orientaciones prácticas para la toma de conciencia
5. Desarrollo de la sesión de Yoga Físico
6. Conciencia Corporal

TEMA 3. LA RESPIRACIÓN

1. Introducción
2. Algunos aspectos básicos de la respiración
3. Respiración y acción recíproca corporal y psíquica
4. Respiración básica en posición sentada
5. La forma de la respiración
6. La respiración vibrante
7. Respiración de los costados
8. Respiración en la espalda
9. La respiración en las cuerdas vocales
10. La risa relajada
11. La respiración doble
12. La respiración pendular
13. La respiración completa
14. Resumen de ejercicios de respiración

TEMA 4. PRANA Y RESPIRACIÓN

1. El prana en hombre, los Nadís y el cuerpo energético
2. Prana y respiración

TEMA 5. LA RELAJACIÓN

1. Introducción

© icaformación2026

2. Entrenamiento
3. Prácticas de relajación
4. Proximidad entre meditación y relajación
5. La imaginación en relajación
6. Relajación y conciencia
7. La relajación práctica
8. Relajación en posición sentada y vertical
9. Ejercicios de estiramiento y giros en posición sentada
10. Ejercicios de pie

TEMA 6. LA VISUALIZACIÓN CREATIVA

1. Introducción
2. Entrenamiento y práctica
3. El Yoga Nidra

TEMA 7. LA MEDITACIÓN

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

TEMA 8. EL KRIYA YOGA Y EL GESTO

1. Introducción
2. Las técnicas más importantes del Kriya Yoga
3. Los mudras
4. Significado de los mudras
5. Los ocho gestos de la pureza
6. Bhandas o cerraduras básicas del cuerpo

TEMA 9. EL MOVIMIENTO CORPORAL

1. Introducción
2. Posturas corporales
3. Eliminar la ira
4. Cómo mejorar la postura
5. Respiración y relajación con movimientos corporales
6. Posturas y movimientos corporales para el dolor

TEMA 10. EL AUTOMASAJE

1. Introducción
2. Los pies
3. Las piernas
4. Abdomen y torso
5. Hombros, brazos y manos
6. Cabeza, cuello y cara
7. Brazos
8. Tórax
9. Lumbares, glúteos y piernas

TEMA 11. GLOSARIO ARTE

2. DVD PRÁCTICO. INICIACIÓN AL YOGA

TEMA 1. INICIACIÓN AL YOGA.

1. Iniciación al Yoga
2. Consejos importantes
3. La Respiración

TEMA 2. CALENTAMIENTO. MOVILIDAD GENERAL

TEMA 3. POSTURAS (ASANAS)

1. Respiración Completa
2. Masaje Abdominal
3. Double Leg Stretch

TEMA 4. UTILIZACIÓN DE ACCESORIOS

1. Postura de Media Pinza - Pinza Completa
2. Postura Cara de Vaca

© icaformación2026

3. Preparación a la Postura de Media Torsión Espinal
4. Postura de Media Torsión Espinal

TEMA 5. POSTURAS DE PIE

1. Postura del Árbol
2. Postura de la Montaña

TEMA 6. POSTURAS SOBRE LA COLCHONETA

TEMA 7. RELAJACIÓN Y RECUPERACIÓN

© icaformación2026