ESCUELA SUPERIOR DE ESTUDIOS PROFESIONALES



FUNDAMENTOS E INICIACIÓN AL YOGA

- INICIO INMEDIATO -

INTRODUCCIÓN

Introducite en el mundo del Yoga, conocé su apasionante historia, y aprendé las posturas, sus beneficios y contraindicaciones.

Obtené conocimientos de anatomía y biomecánica que te permitan aplicarla en forma segura.

OBJETIVO

Esta capacitación está orientada a introducir a los alumnos en el mundo del Yoga y a ofrecerles las herramientas para una práctica segura. Prepara la base para quienes luego quieran continuar con el instructorado.

MODALIDAD 100% ONLINE

VALORACIÓN DE
NUESTROS ESTUDIANTES

4,8 / 5

Hacé click aquí para ver las opiniones

ESEP
ESCUELA SUPERIOR
DE ESTUDIOS PROFESIONALES



AULA VIRTUAL

Disponible los 365 días del año, las 24 hs. Podés ingresar desde cualquier dispositivo, en tu casa, en el trabajo o donde quieras. También podrás descargar o imprimir el material.



DOCENTES PROFESIONALES

La capacitación tiene como tutor un docente experimentado en la materia, quien te guiará y ayudará durante todo el proceso de aprendizaje.



DÍAS Y HORARIOS FLEXIBLES

Vos decidís cuando estudiar en función de tus tiempos libres, tus días y horarios disponibles.

DESTINATARIOS

Destinado a todas aquellas personas que deseen introducirse en el mundo del yoga, ya sea para su práctica personal o para luego continuar con el instructorado y aplicar esta disciplina en la enseñanza hacia otras personas.

DURACIÓN

Dependerá del ritmo de estudio del alumno. Son 16 clases, se estima un promedio de 4 meses.

PLAN DE ESTUDIOS

Historia de la India y del Yoga: Reseña histórica de la India, Textos antiguos: Vedas, Yoga Sutras de Patanjali, Hatha Yoga Pradipika, Geranda Samhita, Teoría de los chakras.

Hatha Yoga: Definición de yoga. Beneficios. Ramas del yoga. Estilos de yoga. Asthanga yoga y los ocho pasos. Posturas básicas. Beneficios y contraindicaciones. Significados de las asanas. Postura y contrapostura. Direcciones de trabajo. Vinyasa.

Anatomía y biomecánica: Nociones básicas. Posición anatómica. Planos y movimientos del cuerpo. Sistema osteoartromuscular. Columna vertebral, segmento cervical, dorsal y lumbar. Cadera. Sistema circulatorio. Sistema digestivo. Sistema endocrino.

ESEP
ESCUELA SUPERIOR
DE ESTUDIOS PROFESIONALES



CERTIFICADO

Una vez finalizada la cursada, podrás descargar una certificación digital que acredita los conocimientos adquiridos. También tendrás la posibilidad de acceder a una certificación profesional adicional.



ORIENTADO AL MERCADO LABORAL

Basado y actualizado en función de los requerimientos del mercado laboral. Totalmente práctico para que sepas qué hacer y cómo hacerlo en cada situación que se te presente.



BOLSA DE EMPLEOS

Descubrí oportunidades laborales que se ajusten a tus intereses y metas profesionales.

Metodología de las clases de yoga: Requisitos del profesor de yoga. Organización y objetivos. Entrada en calor. Liberación y ablandes articulares. Desarrollo de la clase. Secuencias y series. Como armar vinyasas y secuencias.

www.esep.com.ar

11 3384-7000

contacto@esep.com.ar

ESEP
ESCUELA SUPERIOR
DE ESTUDIOS PROFESIONALES