

Curso Profesional

Biomecánica de Asanas de Suelo y Adaptaciones con Soportes



Curso Profesional Biomecánica de Asanas de Suelo y Adaptaciones con Soportes

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Acceso web: www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/curso-profesional/biomecanica-asanas-suelo-adaptaciones-soportes

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Requisitos de acceso

pág. 6

03

Salidas profesionales

pág. 8

04

¿Qué seré capaz de hacer al finalizar el Curso Profesional?

pág. 10

05

Dirección del curso

pág. 12

06

Plan de formación

pág. 18

07

Metodología

pág. 20

08

Titulación

pág. 24

01

Presentación

Entender la biomecánica en el Yoga es fundamental para evitar lesiones y mejorar el rendimiento en las posturas. Esto permitirá adaptar la práctica a diferentes capacidades de los practicantes, lo que es especialmente importante en personas mayores, embarazadas o con discapacidades físicas. Este programa te ofrece un entendimiento profundo de las distintas técnicas y adaptaciones, y te proporcionará habilidades para enseñar de manera efectiva y segura a cualquier tipo de público. La titulación es 100% online, por lo que tendrás una mayor flexibilidad en el aprendizaje, sin tener que desplazarte a centros educativos. Además, con el sistema *Relearning* estudiarás a tu propio ritmo y afianzarás competencias con total solvencia.

“

¿Quieres manejar diferentes posturas, técnicas de flexibilidad, fuerza y estabilidad en el Yoga? Este programa te da las herramientas necesarias para hacerlo ¡Inscríbete ahora!”



En el Yoga, la biomecánica es esencial para evitar lesiones y lograr un mayor rendimiento. Los asanas de suelo y las adaptaciones son una herramienta útil para mejorar la postura, la flexibilidad, la fuerza y la estabilidad del individuo. Al conocer la mecánica corporal de cada técnica, los profesionales pueden adaptar la práctica a diferentes capacidades de los practicantes, lo que es especialmente importante en las personas mayores, embarazadas o con discapacidades físicas.

Este programa, te permite profundizar en cada uno de estos métodos, entender cómo funciona el cuerpo humano y cómo adecuar las posturas a múltiples necesidades. En él, abordarás las flexiones supinas y las torsiones e inclinaciones laterales, así como los bloques, cinturón, prácticas en silla y poses restaurativas. A su vez, tendrás las habilidades necesarias para enseñar de manera efectiva y segura a cualquier tipo de público, lo que se traduce en reconocimiento y éxito en la carrera profesional.

La titulación se desarrolla de forma totalmente online, con la cual se facilitará tu proceso educativo al no tener que someterte a rígidos horarios ni realizar incómodos desplazamientos. Además, con el sistema *Relearning* aprenderás a tu propio ritmo para afianzar con solvencia tus competencias.



Podrás mejorar la práctica de yoga y prevenir lesiones físicas, con el programa de Biomecánica de Asanas de Suelo y Adaptaciones con Soportes”

02

Requisitos de acceso

Esta titulación no exige ningún requisito de acceso previo al alumno. Esto quiere decir que, para inscribirse y completar el programa, no es necesario haber realizado ningún estudio de forma previa, ni resulta obligatorio cumplir ninguna otra clase de criterio preliminar. Esto te permitirá matricularte y comenzar a aprender de forma inmediata, y sin los complejos trámites exigidos por otras instituciones académicas.

Gracias a este acceso inmediato conseguirás potenciar y poner al día tus conocimientos de un modo cómodo y práctico. Lo que te posicionará fácilmente en un mercado laboral altamente demandado y sin tener que dedicar cientos de horas a estudiar formación reglada previa.

Por todo ello, este programa se presenta como una gran oportunidad para mejorar tus perspectivas de crecimiento profesional de forma rápida y eficiente. Todo esto, a través de un itinerario académico 100% online y con la garantía de calidad, prestigio y empleabilidad de TECH Formación Profesional.

“

TECH te garantiza el acceso inmediato a esta titulación, sin requerimientos previos de ingreso ni densas tramitaciones para matricularte y completar el programa”





Las ventajas de cursar este programa sin necesidad de cumplir requisitos de acceso previo son:

01

Podrás matricularte inmediatamente y comenzar a estudiar cuando quieras. A tu ritmo y sin esperas

02

Tendrás acceso a un programa de alto valor curricular, donde podrás adquirir las habilidades profesionales más demandadas en la actualidad de un modo práctico

03

Mejorarás tus perspectivas laborales en tan solo unas semanas

04

Tendrás acceso a los recursos didácticos multimedia más avanzados del mercado educativo

05

Te prepararás para responder a las necesidades actuales del mercado profesional aprendiendo mediante un formato 100% online

06

Obtendrás una titulación de TECH, una institución académica de referencia a nivel internacional

03

Salidas profesionales

Gracias a TECH, tendrás una amplia variedad de salidas laborales relacionadas con el campo del Yoga Terapéutico. Esto es posible ya que el temario se centra en ofrecerte habilidades específicas que podrás implementar en cualquier contexto profesional. Específicamente, podrás aplicar estas competencias en centros de bienestar, gimnasios, estudios terapéuticos. Igualmente, desarrollarás un elevado dominio de la temática, pudiendo ejercer como divulgador, asesor u orientador de personas que desean conocer más a fondo esta disciplina.

“

Conviértete en un profesional de altas capacidades a partir de un exhaustivo dominio de las biomecánicas de flexiones supinas, torsiones e inclinaciones laterales”





Esta titulación, en definitiva, te convertirá en un gran especialista preparado para trabajar en alguno de los siguientes puestos:

- ◆ Instructor de Yoga
- ◆ Consultor en Bienestar Mental y Emocional
- ◆ Técnico de Adaptaciones con Soportes para Yoga
- ◆ Coordinador de Programas de Bienestar
- ◆ Organizador de Retiros y Eventos de Yoga
- ◆ Divulgador Orientador en Temas de Meditación y Relajación
- ◆ Entrenador de Rehabilitación Biomecánica



04

¿Qué seré capaz de hacer al finalizar el Curso Profesional?

Cuando hayas completado este programa, identificarás los principales asanas de suelo, sus variaciones y cómo aplicar correctamente la biomecánica para maximizar sus beneficios. También, manejarás a fondo el uso de los soportes para adaptar estas técnicas a diferentes necesidades y capacidades físicas.

01

Desarrollar y aplicar desarrollo y aplicación de las técnicas de Yoga Terapéutico para la rehabilitación y readaptación de los usuarios

02

Identificar los principales asanas de suelo, sus variaciones y cómo aplicar correctamente la biomecánica para maximizar sus beneficios

03

Dominar los fundamentos biomecánicos de los asanas de cierre y cómo realizarlas de manera segura y efectiva

04

Manejar los asanas restaurativos y cómo aplicar la biomecánica para relajar y restaurar el cuerpo





05

Utilizar la biomecánica para realizar las principales
invertidas de manera segura y efectiva

06

Implementar los diferentes tipos de soportes (bloques, cinturón y
silla) y cómo emplearlos para mejorar la biomecánica de los asanas
de suelo

07

Usar los soportes para adaptar los asanas a diferentes necesidades
y capacidades físicas

08

Aplicar los primeros pasos en el Yoga Restaurativo y utilizar
la biomecánica para relajar el cuerpo y la mente

05

Dirección del curso

TECH ha elegido cuidadosamente a los más competentes profesionales en el campo para garantizar la excelencia y la calidad educativa. El equipo docente encargado de impartir el programa cuenta con una amplia trayectoria, durante la cual han diseñado ejercicios y afrontado desafíos habituales en la práctica del Yoga. Algunos de ellos han tenido roles relevantes en las organizaciones líderes del sector. Por eso, a través de su guía académica, conseguirás una altísima capacitación y excelencia para cualquier puesto en que te desempeñes.





“

Ahondarás en cómo los bloques, el cinturón y las poses en silla pueden mejorar la biomecánica de tu cliente, gracias al asesoramiento de los mejores a profesionales del Yoga”

Director Invitado Internacional

Siendo la directora de profesores y jefa de formación de instructores del Integral Yoga Institute de Nueva York, Dianne Galliano se posiciona como una de las figuras más importantes de este campo a nivel internacional. Su foco académico ha sido principalmente el yoga terapéutico, contando con más de 6.000 horas documentadas de enseñanza y formación continua.

Así, su labor ha sido la de tutorizar, desarrollar protocolos y criterios de formación y proporcionar educación continua a los instructores del Integral Yoga Institute. Compagina dicha labor con su papel como terapeuta e instructora en otras instituciones como The 14TH Street Y, Integral Yoga Institute Wellness Spa o la Educational Alliance: Center for Balanced Living.

Su trabajo también se extiende hacia la creación y dirección de programas de yoga, desarrollando ejercicios y evaluando los desafíos que puedan presentarse. Ha trabajado a lo largo de su carrera con diferentes perfiles de personas, incluyendo hombres y mujeres mayores y de mediana edad, individuos prenatales y postnatales, adultos jóvenes e incluso veteranos de guerra con una serie de problemas de salud física y mental.

Para cada uno de ellos realiza un trabajo cuidado y personalizado, habiendo tratado a personas con osteoporosis, en proceso de recuperación de cirugías cardíacas o post cáncer de mama, vértigo, dolores de espalda, Síndrome de Intestino Irritable y Obesidad. Cuenta con varias certificaciones, destacando la E-RYT 500 por Yoga Alliance, Soporte Vital Básico (SVB) por la American Health Training e Instructora de Ejercicio Certificado por el Centro de Movimiento Somático.



Dña. Galliano, Dianne

- Directora de Profesores en el Integral Yoga Institute – Nueva York, Estados Unidos
- Instructora de Yoga Terapéutico en The 14TH Street Y
- Terapeuta de Yoga en Integral Yoga Institute Wellness Spa de Nueva York
- Instructora Terapéutica en Educational Alliance: Center for Balanced Living
- Licenciada en Educación Primaria por la State University of New York
- Máster en Yoga Terapéutico por la Universidad de Maryland

“

Además de sus contenidos actualizados y de su metodología flexible y 100% online, esta titulación está impartida por expertos de gran prestigio en esta área profesional”

Dirección del curso

Dña. Escalona García, Zoraida

- ♦ Vicepresidenta de la Asociación Española de Yoga Terapéutico
- ♦ Fundadora del método Air Core (clases que combinan TRX y/o entrenamiento funcional con Yoga)
- ♦ Formadora en Yoga Terapéutico
- ♦ Licenciada en Ciencias Biológicas por la UAM
- ♦ Curso en Profesor de Ashtanga Yoga Progresivo, FisiomYoga, Yoga Miofascial, Yoga y Cáncer
- ♦ Curso en Monitor Pilates Suelo
- ♦ Curso en Fitoterapia y nutrición
- ♦ Curso en Profesor de meditación



Cuadro docente

Dña. Villalba, Vanessa

- ♦ Instructora en Gimnasios Villalba
- ♦ Instructora vinyasa yoga y power yoga 2017 Sevilla IEY
- ♦ Instructora yoga aéreo 2017 Sevilla
- ♦ Instructora yoga integral en IEY Sevilla IEY
- ♦ Body intelligence TM yoga. Level en IEY Huelva
- ♦ Instructora yoga para embarazadas y postparto en IEY Sevilla IEY
- ♦ Instructora yoga nidra, yoga terapéutico y shamanic yoga
- ♦ Instructora Pilates base por FEDA
- ♦ Instructora Pilates suelo con implementos
- ♦ Técnico avanzado FEDA en fitness y entrenamiento personal
- ♦ Instructora Spinning Start I por la Federación Española de Spinning
- ♦ Instructora Power Dumbell por Aerobic y fitness asociación
- ♦ Quiromasajista en Quirotema en la Escuela Superior de Quiromasaje y Terapias
- ♦ Formación drenaje linfático por PRAXIS en Sevilla

06

Plan de formación

Este plan está diseñado para proporcionarte una sólida base teórica y práctica en la biomecánica del yoga y en su aplicación diaria. En este curso profesional, profundizarás en la mecánica corporal de los principales asanas en suelo, flexiones supinas, torsiones e inclinaciones laterales, de cierre e invertidas. Además, abordarás el uso de bloques, cinturones y sillas para el ejercicio de esta disciplina y estudiarás la dinámica del movimiento de estas técnicas restaurativas.

“

Capacítate con este programa de TECH donde dispondrás de materiales didácticos innovadores entre los cuales destacan vídeos e infografías”



Modulo 1: Desglose de las principales de asanas de suelo y adaptaciones con soportes

- 1.1. Asanas principales en suelo
- 1.2. Flexiones supinas
- 1.3. Torsiones e inclinaciones laterales
- 1.4. Asanas de cierre
- 1.5. Invertidas
- 1.6. Bloques
- 1.7. Cinturón
- 1.8. Asanas en silla
- 1.9. Yoga en silla
- 1.10. Asanas restaurativas



Con el innovador método Relearning de TECH conseguirás todas tus metas profesionales con inmediatez y precisión. Aprovecha esta oportunidad y matricúlate”

07

Metodología

Nuestra institución es la primera en el mundo que combina la metodología de los *case studies* con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos los case studies con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

TECH pone a tu disposición un método de aprendizaje que ha revolucionado la Formación Profesional y con el que mejorarás tus perspectivas de futuro de forma inmediata.

En TECH aprenderás con una metodología vanguardista concebida para capacitar a los profesionales del futuro. Este método, a la vanguardia pedagógica mundial, se denomina *Relearning*.

Nuestra institución es la única en habla hispana licenciada para emplear este exitoso método. En 2019 conseguimos mejorar los niveles de satisfacción global de nuestros alumnos (calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso, objetivos...) con respecto a los indicadores del mejor centro educativo online en español.



Esta titulación de TECH es un programa intensivo que te prepara para afrontar todos los retos en esta área, tanto en el ámbito nacional como internacional. Tenemos el compromiso de favorecer tu crecimiento personal y profesional, la mejor forma de caminar hacia el éxito, por eso en TECH utilizarás los *case studies*, la metodología de enseñanza más avanzada y eficaz del mercado educativo.

“ *Nuestro programa te proporciona las mejores habilidades profesionales, preparándote para afrontar todos los retos actuales y futuros en esta área*”

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo desde que éstas existen. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, el método del caso consistió en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y emitieran juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas.

Ante una determinada situación, ¿qué harías tú? Esta es la pregunta a la que te enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del curso, te enfrentarás a múltiples casos reales. Deberás integrar todos tus conocimientos, investigar, argumentar y defender tus ideas y decisiones.



En este programa tendrás acceso a los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para ti:



Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual que creará nuestra manera de trabajo online, con las técnicas más novedosas que nos permiten ofrecerte una gran calidad, en cada una de las piezas que pondremos a tu servicio.



Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos.

El denominado *Learning from an expert* afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en nuestras futuras decisiones difíciles.



Prácticas de habilidades y competencias

Realizarás actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





Case Studies

Completarás una selección de los mejores *case studies* de la materia. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



Resúmenes interactivos

Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



Testing & Retesting

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.



08

Titulación

El Curso Profesional en Biomecánica de Asanas de Suelo y Adaptaciones con Soportes garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Profesional expedido por TECH.

Tras la superación de las evaluaciones, el alumno recibirá por correo postal con acuse de recibo su correspondiente Título de Curso Profesional emitido por TECH.

El título expedido por TECH expresará la calificación que haya obtenido en el Curso Profesional, y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores de carreras profesionales.

Título: **Curso Profesional en Biomecánica de Asanas de Suelo y Adaptaciones con Soportes**

Modalidad: **Online**

Horas: **150**



futuro
salud confianza personas
educación información tutores
garantía acreditación enseñanza
instituciones tecnología aprendizaje
comunidad compromiso
atención personalizada innovación
conocimiento presente calidad
desarrollo web formación
aula virtual idiomas instituciones

tech formación profesional

Curso Profesional
Biomecánica de Asanas
de Suelo y Adaptaciones
con Soportes

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Curso Profesional

Biomecánica de Asanas de Suelo y Adaptaciones con Soportes