



Monitor de Musculación y Fitness



Working

Formación Integral S.L.

www.workingformacion.com

OBJETIVOS

Formación de carácter práctico que capacita para ejercer profesionalmente como Monitor de Musculación, Entrenador Personal, Preparador Físico, o Profesor de Fitness ya sea en un Gimnasio, Federación Deportiva, Club de Atletismo, etc.

CONTENIDOS

PARTE 1. MONITOR DE YOGA VOLUMEN I

TEMA 1. LA CONCIENCIA CORPORAL

Definición de Yoga
Orígenes e historia del Yoga
Evolución
Tipos de Yoga
Introducción a los caminos del yoga
Yoga y salud

TEMA 2. FISIOLÓGÍA ENERGÉTICA: KOSHAS, CHAKRAS, NADIS

Las cinco envolturas
Los chakras
Los nadis

TEMA 3. LA RESPIRACIÓN

Pranayama (técnicas respiratorias)
Naturaleza de la respiración
Respiración oceánica (Ujjai Pranayama)
Respiración en tres partes o respiración completa
Respiración de fuego (Kapalabhati)
Respiración de fuelle (Bhastrika)
Respiración Alternativa (Anuloma Viloma o Nadi Sodhana)
Suspensión de la respiración

TEMA 4. LA RELAJACIÓN

Introducción
Entrenamiento
Prácticas de relajación
Proximidad entre meditación y relajación
La imaginación en relajación
Relajación y conciencia
La relajación práctica
Relajación en posición sentada y vertical
Ejercicios de estiramiento y giros en posición sentada
Ejercicios de pie
Preguntas de Autoevaluación

TEMA 5. LA VISUALIZACIÓN CREATIVA

Introducción
Entrenamiento y práctica
El Yoga Nidra

TEMA 6. LA MEDITACIÓN

Introducción
La historia de la meditación
Técnicas para meditar
Tipos de meditación
Beneficios de la meditación
Posturas para sentarse

TEMA 7. EL KRIYA YOGA Y EL GESTO

Introducción
Las técnicas más importantes del Kriya Yoga
Los mudras
Significado de los Mudras
Los ocho gestos de la pureza
Bhandas o cerraduras básicas del cuerpo

TEMA 8. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA HUMANA. BIOMECÁNICA DEL MOVIMIENTO

Sistema Músculo Esquelético
Introducción a la biomecánica del movimiento

TEMA 9. GESTIÓN DE ESPACIOS Y RECURSOS MATERIALES EN ACTIVIDADES DE INSTRUCCIÓN EN YOGA

Introducción
Gestión de espacios y tiempo en las actividades de yoga
Beneficios del yoga para el cuerpo
Materiales necesarios para la práctica del Yoga
Centros de yoga

TEMA 10. PROGRAMACIÓN Y METODOLOGÍA EN LAS SESIONES DE YOGA

Introducción
La estructura de la sesión de yoga
La figura del monitor en una clase de yoga
Adaptación de las sesiones a las necesidades y tipología de los practicantes

PARTE 2. MONITOR DE YOGA VOLUMEN II

TEMA 1. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE PIE

Introducción
Tadasana
Vrksasana
Utthita Trikonasana
Utthita Parsvakonasana
Virabhadrasana I
Virabhadrasana II
Virabhadrasana III

Ardha Chandrasana
Parivrtta Trikonasana
Parivrtta Parsvakonasana
Parsvottanasana
Prasarita Padottanasana I
Prasarita Padottanasana I
Padangusthasana
Padahasthasana
Uttanasana
Adho Muka Svanasana

TEMA 2. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS SENTADAS

Introducción
Dandasana
Virasana
Supta Virasana
Badha Konasana
Supta Baddha Konasana (con soportes)

TEMA 3. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE EXTENSIÓN

Introducción
Salabhasana
Makarasana
Bhujangasana I
Urdhva Mukha Svanasana
Ustrasana
Dhanurasana
Urdhva Dhanurasana
Setu Bandha Sarvangasana
Eka Pada Setu Bandha Sarvangasana

TEMA 4. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE FLEXIÓN

Introducción
Janu Sirsasana
Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana
Paschimottanasana

TEMA 5. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS INVERTIDAS

Introducción
Salamba Sirsasana
Salamba Sirsasana II
Salamba Sirsasana III
Salamba Sarvangasana
Salamba Sarvangasana II
Niralamba Sarvangasana I
Niralamba Sarvangasana II
Eka Pada Sarvangasana
Parsvaika Pada Sarvangasana
Halasana
Parsva Halasana
Karnapidasana
Supta Konasana
Setu Bandha Sarvangasana
Pincha Mayurasana

TEMA 6. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE TORSIÓN

Introducción
Ardha Matsyendrasana
Vakrasana
Bharadvajasana

TEMA 7. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE EQUILIBRIO

Introducción

Asanas de equilibrio sobre los pies

Asanas de equilibrio sobre las manos

TEMA 8. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS RECONSTITUYENTES

Introducción

Savasana

Balāsana

Advasana

Apanāsana

PARTE 3. VIDEOS PRÁCTICOS. INICIACIÓN AL YOGA

TEMA 1. INICIACIÓN AL YOGA.

Iniciación al Yoga

Consejos importantes

La Respiración

TEMA 2. CALENTAMIENTO. MOVILIDAD GENERAL

TEMA 3. POSTURAS (ASANAS)

Respiración Completa

Masaje Abdominal

Double Leg Stretch

TEMA 4. UTILIZACIÓN DE ACCESORIOS

Postura de Media Pinza – Pinza Completa

Postura Cara de Vaca

Preparación a la Postura de Media Torsión Espinal

Postura de Media Torsión Espinal

TEMA 5. POSTURAS DE PIE

Postura del Árbol

Postura de la Montaña

TEMA 6. POSTURAS SOBRE LA COLCHONETA

TEMA 7. RELAJACIÓN Y RECUPERACIÓN

MODALIDAD

METODOLOGÍA

Online. Se entrega el material a través de nuestra plataforma virtual homologada. Contará con acceso a la misma las 24 horas al día los 365 días a la semana.

<http://cursosonline.workingformacion.com>

DURACIÓN

300 horas.

IMPARTIDO POR

Tutor experto en la materia. Contará con apoyo a través de nuestra plataforma en todo momento.

Al finalizar el curso se hará entrega de un
DIPLOMA HOMOLOGADO





Working

Formación Integral S.L.

Paseo Rosales 32, local 9 50008 Zaragoza
976 242 109 - info@workingformacion.com

www.workingformacion.com

