

YOGA



Área: General
Modalidad: Presencial
Duración: 42 h
Precio: Consultar

[Curso Bonificable](#)
[Contactar](#)
[Recomendar](#)
[Matricularme](#)

OBJETIVOS

El curso de formación de yoga se orienta a dotar del bagaje de conocimientos necesarios para hacer frente a una actividad con garantías de calidad y rigor.

Todo ello mediante un proceso que combina tres vertientes intrínsecas a la disciplina, aprendizaje y puesta en práctica:

Formación integral en cuanto a conocimientos sobre yoga y sus distintas ramas - así como sus aplicaciones terapéuticas.
Práctica continuada a lo largo de todo el proceso formativo a fin de garantizar la necesaria destreza y autosuficiencia
Proceso de exploración interior y autoconocimiento, al tiempo concienciación de integración en un grupo armonioso basado en principios transpersonales y de convivencia comprensiva y favorecedora de sentimientos de colaboración y empatía.

CONTENIDOS

Principios fundamentales del yoga.
Filosofía, cultura e historia de la India como cuna del yoga.
Pensamiento de Oriente y Occidente.
Métodos y técnicas: respiración, asanas, karanas, relajación, pranayamas, mudras, bandas, etc.
Anatomía y fisiología.
Psicología general y psicología del Yoga.