

Máster en Terapias Creativas y Expresivas + Titulación universitaria



ÍNDICE

1 | Somos Educa Business School

2 | Rankings

3 | Alianzas y acreditaciones

4 | By EDUCA EDTECH Group

5 | Metodología LXP

6 | Razones por las que elegir Educa Business School

7 | Programa Formativo

8 | Temario

9 | Contacto

SOMOS EDUCA BUSINESS SCHOOL

EDUCA Business School es una institución de formación online especializada en negocios. Como miembro de la Comisión Internacional de Educación a Distancia y con el prestigioso Certificado de Calidad AENOR (normativa ISO 9001) nuestra institución se distingue por su compromiso con la excelencia educativa.

Nuestra **oferta formativa**, además de **satisfacer las demandas del mercado laboral** actual, puede bonificarse como formación continua para el personal trabajador, así como ser homologados en Oposiciones dentro de la Administración Pública. Las titulaciones de EDUCA Business School se pueden certificar con la Apostilla de La Haya dotándolos de validez internacional en más de 160 países.

Más de

18

años de
experiencia

Más de

300k

estudiantes
formados

Hasta un

98%

tasa
empleabilidad

Hasta un

100%

de financiación

Hasta un

50%

de los estudiantes
repite

Hasta un

25%

de estudiantes
internacionales

RANKINGS DE EDUCA BUSINESS SCHOOL

Educa Business School se engloba en el conjunto de EDUCA EDTECH Group, que ha sido reconocido por su trabajo en el campo de la formación online.

Todas las entidades bajo el sello EDUCA EDTECH comparten la misión de democratizar el acceso a la educación y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación. Gracias a ello ha conseguido el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional.



ALIANZAS Y ACREDITACIONES



FONDO
SOCIAL
EUROPEO



BY EDUCA EDTECH

Educa Business School es una marca avalada por **EDUCA EDTECH Group**, que está compuesto por un conjunto de experimentadas y reconocidas instituciones educativas de formación online. Todas las entidades que lo forman comparten la misión de democratizar el acceso a la educación y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación.



ONLINE EDUCATION



METODOLOGÍA LXP

La metodología **EDUCA LXP** permite una experiencia mejorada de aprendizaje integrando la AI en los procesos de e-learning, a través de modelos predictivos altamente personalizados, derivados del estudio de necesidades detectadas en la interacción del alumnado con sus entornos virtuales.

EDUCA LXP es fruto de la **Transferencia de Resultados de Investigación** de varios proyectos multidisciplinares de I+D+i, con participación de distintas Universidades Internacionales que apuestan por la transferencia de conocimientos, desarrollo tecnológico e investigación.



1. Flexibilidad

Aprendizaje 100% online y flexible, que permite al alumnado estudiar donde, cuando y como quiera.



2. Accesibilidad

Cercanía y comprensión. Democratizando el acceso a la educación trabajando para que todas las personas tengan la oportunidad de seguir formándose.



3. Personalización

Itinerarios formativos individualizados y adaptados a las necesidades de cada estudiante.



4. Acompañamiento / Seguimiento docente

Orientación académica por parte de un equipo docente especialista en su área de conocimiento, que aboga por la calidad educativa adaptando los procesos a las necesidades del mercado laboral.



5. Innovación

Desarrollos tecnológicos en permanente evolución impulsados por la AI mediante Learning Experience Platform.



6. Excelencia educativa

Enfoque didáctico orientado al trabajo por competencias, que favorece un aprendizaje práctico y significativo, garantizando el desarrollo profesional.

RAZONES POR LAS QUE ELEGIR EDUCA BUSINESS SCHOOL

1. FORMACIÓN ONLINE ESPECIALIZADA

Nuestros alumnos acceden a un modelo pedagógico innovador **de más de 20 años de experiencia educativa con Calidad Europea.**



2. METODOLOGÍA DE EDUCACIÓN FLEXIBLE

Con nuestra metodología estudiarán **100% online** y nuestros alumnos/as tendrán acceso los 365 días del año a la plataforma educativa.



3. CAMPUS VIRTUAL DE ÚLTIMA TECNOLOGÍA



Contamos con una **plataforma avanzada** con material adaptado a la realidad empresarial, que fomenta la participación, interacción y comunicación con alumnos de distintos países.

4. DOCENTES DE PRIMER NIVEL

Nuestros docentes están acreditados y formados en **Universidades de alto prestigio en Europa**, todos en activo y con una amplia experiencia profesional.



5. TUTORÍA PERMANENTE



Contamos con un **Centro de Atención al Estudiante CAE**, que brinda atención personalizada y acompañamiento durante todo el proceso formativo.

6. DOBLE MATRICULACIÓN

Algunas de nuestras acciones formativas cuentan con la llamada **Doble matriculación**, que te permite obtener dos formaciones, ya sean de masters o curso, al precio de una.



Máster en Terapias Creativas y Expresivas + Titulación universitaria



DURACIÓN
1500 horas



**MODALIDAD
ONLINE**



**ACOMPañAMIENTO
PERSONALIZADO**



CREDITOS
5 ECTS

Titulación

Doble Titulación: - Titulación de Máster en Terapias Creativas y Expresivas con 1500 horas expedida por EDUCA BUSINESS SCHOOL como Escuela de Negocios Acreditada para la Impartición de Formación Superior de Postgrado, con Validez Profesional a Nivel Internacional - Titulación Universitaria en Musicoterapia con 5 Créditos Universitarios ECTS



EDUCA BUSINESS SCHOOL

como centro acreditado para la impartición de acciones formativas
expide el presente título propio

NOMBRE DEL ALUMNO/A

con número de documento XXXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

Nombre del curso

con una duración de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación de Educa Business School.

Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX/XXXX-XXXX-XXXXXX.

Con una calificación XXXXXXXXXXXXXXX.

Y para que conste expido la presente titulación en Granada, a (día) de (mes) del (año).

Firma del Alumno/a
NOMBRE ALUMNO/A

La Dirección Académica
NOMBRE DE AREA MANAGER



Con el aval de la Comisión, Categoría Especial del Consejo Económico y Social de la UNED (Plan Propio) (MOP)

Descripción

El Master en Terapias Artísticas y Creativas es una oportunidad única para explorar la sinergia entre arte y bienestar en un mundo cada vez más consciente de la importancia de la salud mental y emocional. Este curso se sumerge en dinámicas de grupo, promoviendo habilidades colaborativas esenciales. Con módulos especializados en musicoterapia y risoterapia, abraza la influencia positiva de la música y el humor en la terapia. La escritura creativa, que va desde los fundamentos hasta técnicas avanzadas de redacción y estilo, propone mejorar la autoexpresión y la comunicación afectiva. Además, el curso se adentra en la práctica milenaria del yoga para cultivar equilibrio entre cuerpo y mente. Optar por este master es decidirse por un aprendizaje integral y en línea, preparándose para ser un guía de creatividad y bienestar en tiempos donde las artes terapéuticas se convierten en instrumentos clave para el desarrollo humano y la sanación.

Objetivos

- Dominar dinámicas grupales.
- Practicar fundamentos de musicoterapia.
- Aplicar técnicas de risoterapia.
- Creatividad en escritura.
- Afinar redacción y estilo.
- Perfeccionar corrección textual.
- Iniciarse en monitoría de yoga.

Para qué te prepara

Este curso está diseñado para psicólogos, terapeutas, educadores, trabajadores sociales y profesionales del ámbito sanitario y educativo, interesados en integrar métodos artísticos y creativos, como la musicoterapia y la risoterapia, en sus prácticas. Es ideal para quienes desean emplear la escritura creativa como herramienta terapéutica y deseen profundizar en dinámicas de grupo y yoga, aplicando la teoría y participando en prácticas guiadas para promover el bienestar integral.

A quién va dirigido

Este Master en Terapias Artísticas y Creativas prepara a los profesionales para facilitar la expresión y el desarrollo personal a través del arte. Aprenderás a liderar dinámicas de grupo y emplear la musicoterapia, risoterapia e incluso técnicas de escritura creativa para promover el bienestar. El curso perfecciona tus habilidades de comunicación y crítica literaria y te capacita en la teoría y práctica del yoga, completando un enfoque integral en la promoción de la salud emocional y física.

Salidas laborales

Egresados del Máster en Terapias Artísticas y Creativas se abren a un campo laboral diverso: dinamización de grupos con técnicas lúdicas, implementación de programas de musicoterapia en centros de salud, conducción de sesiones de risoterapia para mejorar el bienestar emocional, liderar talleres de escritura creativa potenciando la expresión personal, y ofrecer clases de yoga para promover el equilibrio mente-cuerpo. Un perfil completo para innovar en terapias alternativas.

TEMARIO

PARTE 1. DINÁMICAS DE GRUPO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL GRUPO: ELEMENTOS, CARACTERÍSTICAS Y ROLES

1. El grupo
2. Clasificación de los grupos
3. Estructura del grupo
4. Funciones de los grupos
5. Etapas de formación de los grupos
6. Los roles en los grupos
7. La cohesión en el grupo
8. Principios de funcionamiento del grupo

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL LIDERAZGO EFICAZ DENTRO DEL GRUPO

1. Conceptualización
2. Estilos de liderazgo
3. El líder
4. Papel del líder dentro del grupo
5. Estrategias y posibilidades para liderar de forma eficaz

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA COMUNICACIÓN

1. La comunicación y sus elementos
2. La comunicación verbal
3. La comunicación no verbal
4. La escucha activa

UNIDAD DIDÁCTICA 4. RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

1. ¿Qué es el conflicto?
2. La resolución de conflictos
3. La negociación
4. La creatividad en la toma de decisiones ante un conflicto

UNIDAD DIDÁCTICA 5. LAS HABILIDADES SOCIALES Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. ¿Qué son las habilidades sociales?
2. La asertividad
3. La Inteligencia emocional
4. Autoconcepto y autoestima
5. La empatía

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TÉCNICAS Y DINÁMICAS DE GRUPO

1. ¿Qué es la dinámica de grupos?

2. ¿Qué son las técnicas grupales?
3. Clasificación de las técnicas grupales
4. Fundamentos de selección y aplicación de las técnicas grupales

UNIDAD DIDÁCTICA 7. EL PAPEL DEL ANIMADOR/DINAMIZADOR

1. El animador sociocultural
2. La profesión de Animador
3. Perfiles de la profesión de animador

UNIDAD DIDÁCTICA 8. DINÁMICAS DE GRUPO

1. Dinámicas de presentación
2. Dinámicas de conocimiento
3. Dinámicas de confianza
4. Dinámicas de Animación
5. Dinámicas de cooperación y consenso
6. Dinámicas de autoestima

ANEXO 1. PLANIFICACIÓN DE LA DINÁMICA

1. ¿Cómo se planifica una dinámica?
2. Formalización de la dinámica: la ficha
3. La creación de dinámicas de grupo
4. La evaluación de la dinámica

ANEXO 2. DINÁMICAS DE GRUPO Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

PARTE 2. MUSICOTERAPIA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES FÍSICAS Y PARÁMETROS ACÚSTICOS DE LA MÚSICA

1. La naturaleza del sonido: la sensación sonora
2. Oír y escuchar
3. Tipos de oído
4. La memoria auditiva
5. Parámetros y cualidades del sonido

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA DE LA AUDICIÓN: EL SISTEMA AUDITIVO

1. Desarrollo musical
2. Sistema auditivo periférico
3. Sistema auditivo central

UNIDAD DIDÁCTICA 3. CONCEPTO E HISTORIA DE LA MUSICOTERAPIA

1. La música como terapia
2. Historia de la musicoterapia
3. La Musicoterapia hoy en día
4. Diferencias y conexiones de la Musicoterapia y otras disciplinas

UNIDAD DIDÁCTICA 4. CARACTERÍSTICAS DE LA MUSICOTERAPIA

1. Principios de la Musicoterapia
2. Técnicas de Musicoterapia
3. La función auditiva en Musicoterapia
4. Beneficios generales de la Musicoterapia
5. Áreas de tratamiento
6. A quién va dirigida la Musicoterapia
7. Estrategias en Musicoterapia
8. La relajación

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ÉTICA Y DEONTOLOGÍA EN MUSICOTERAPIA

1. Ética y deontología
2. Necesidad de normas éticas para el ejercicio de la Musicoterapia
3. La excelencia en la profesión
4. Código deontológico del musicoterapeuta

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL MUSICOTERAPEUTA

1. Perfil del musicoterapeuta
2. El historial clínico-musical
3. Ámbitos en los que interviene un musicoterapeuta
4. El trazado de objetivos
5. Sobre las técnicas de trabajo
6. Evaluación y seguimiento
7. ¿Cuándo finaliza un tratamiento en musicoterapia?

UNIDAD DIDÁCTICA 7. LOS INSTRUMENTOS EN MUSICOTERAPIA

1. Introducción
2. Clasificación de los instrumentos
3. Instrumentos en Musicoterapia
4. Simbología de los instrumentos
5. Actividades instrumentales de grupo

UNIDAD DIDÁCTICA 8. MUSICOTERAPIA Y SALUD

1. Introducción: influencia de la música en el cerebro
2. Música y salud a lo largo de la historia
3. Efectos neuroquímicos y terapéuticos de la Musicoterapia

UNIDAD DIDÁCTICA 9. APLICACIONES CLÍNICAS DE LA MUSICOTERAPIA

1. Fundamento científico de la Musicoterapia
2. Aplicaciones clínicas
3. Otras aplicaciones
4. Efectos de la Musicoterapia en los seres humanos
5. Resultados de la Musicoterapia

UNIDAD DIDÁCTICA 10. MUSICOTERAPIA APLICADA A DIFERENTES PATOLOGÍAS

1. Musicoterapia y Trastornos de la Comunicación
2. Musicoterapia y Trastornos Motores
3. Musicoterapia y parálisis cerebral
4. Musicoterapia y Trastorno del Procesamiento
5. Musicoterapia y Trastorno del Espectro Autista
6. Musicoterapia y geriatría

UNIDAD DIDÁCTICA 11. LA MUSICOTERAPIA EN EDUCACIÓN ESPECIAL

1. Introducción a la educación musical
2. Objetivos de la música en Educación Especial
3. Métodos
4. La sesión de Musicoterapia
5. El profesor de Educación Especial y la música
6. Condiciones del aula
7. Resultados de la música en Educación Especial

UNIDAD DIDÁCTICA 12. PSICOLOGÍA Y MÚSICA

1. Introducción al estudio de la Psicología de la Música
2. Bases psicofisiológicas y psicobiológicas
3. Influencia de las cualidades del sonido y de los elementos constitutivos de la música en el ser humano
4. Inteligencia emocional y conducta musical

UNIDAD DIDÁCTICA 13. PSICOLOGÍA DEL ARTE

1. Introducción
2. Objeto de estudio
3. Concepto de arte
4. Arte-terapia

UNIDAD DIDÁCTICA 14. LA DANZATERAPIA

1. Introducción
2. Breve historia de la danzaterapia
3. Fundamentos de la danzaterapia
4. Los métodos de la danzaterapia
5. Resumen de las bases de la terapia por el movimiento

PARTE 3. RISOTERAPIA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA RISOTERAPIA

1. Introducción
2. Concepto de risoterapia
3. Finalidad de la risoterapia
4. Beneficios de la risoterapia

UNIDAD DIDÁCTICA 2. HISTORIA DE LA RISOTERAPIA

1. Introducción
2. Consideraciones etimológicas de la risa
3. Primeros vestigios de la risoterapia
4. Risa y cultura
5. Risoterapia en la actualidad

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA DE LA RISA

1. Introducción
2. Fisiología
3. Las endorfinas
4. Bases Psico-Fisiológicas de la risa

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LA RISA Y EL SER HUMANO

1. Introducción
2. Concepto de risa
3. Efectos de la risa
4. Tipos de risa
5. Beneficios de la risa

UNIDAD DIDÁCTICA 5. LAS EMOCIONES

1. La emoción
2. Funciones de las emociones
3. Emociones básicas
4. Teorías sobre la emoción
5. El cerebro, asiento de las emociones
6. El sistema límbico
7. Relación entre emoción y salud

UNIDAD DIDÁCTICA 6. RISOTERAPIA Y ESTRÉS

1. Introducción
2. Concepto de estrés
3. Desencadenantes y causas del estrés
4. Tipos de estrés
5. Síntomas del estrés
6. Consecuencias del estrés

UNIDAD DIDÁCTICA 7. AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO

1. Introducción
2. ¿Qué es la autoestima?
3. Desarrollo de la autoestima
4. Importancia de la autoestima positiva
5. Indicadores de autoestima
6. ¿Qué es el autoconcepto?

7. Evaluación del autoconcepto
8. Programas de intervención
9. Distorsiones cognitivas

UNIDAD DIDÁCTICA 8. EL HUMOR EN RISOTERAPIA

1. Introducción
2. Definición de humor
3. Principales teorías sobre el humor
4. Dimensiones del humor
5. El sentido del humor
6. Indicadores para el buen uso del humor

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LA SESIÓN DE RISOTERAPIA

1. Introducción
2. La sesión de risoterapia
3. Duración de la sesión
4. Fases de la sesión de risoterapia
5. Objetivos de una sesión de risoterapia
6. Taller de risoterapia

UNIDAD DIDÁCTICA 10. TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL

1. Introducción
2. Imaginación/Visualización
3. Entrenamiento asertivo
4. Técnica de control de la respiración
5. La relajación

UNIDAD DIDÁCTICA 11. ESQUEMA Y EXPRESIÓN CORPORAL EN RISOTERAPIA

1. Introducción
2. El esquema corporal
3. La expresión corporal
4. Manifestaciones expresivas

UNIDAD DIDÁCTICA 12. JUEGOS DE RISOTERAPIA

1. Introducción
2. Dinámica de grupos
3. El juego en risoterapia

PARTE 4. ESCRITURA CREATIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL ESCRITOR. LAS HERRAMIENTAS DE LA ESCRITURA

1. La escritura
2. El texto escrito
3. La decisión de empezar a escribir

4. Las herramientas del escritor
5. La naturalidad en el estilo de escribir

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ELEMENTOS PARA LA ESCRITURA CREATIVA

1. Creatividad y escritura
2. La narrativa desde el punto de vista de la escritura creativa
3. Poesía desde el punto de vista de la escritura creativa
4. Textos teatrales y creatividad

UNIDAD DIDÁCTICA 3. APROXIMACIÓN A LOS GÉNEROS LITERARIOS

1. Género literario, literatura y creación artística
2. Las formas simples en los géneros literarios
3. Acercamiento a los géneros líricos
4. Acercamiento a los géneros dramáticos
5. Géneros narrativos

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LA NARRATIVA. INTRODUCCIÓN A LA ESTRUCTURA DE LA NARRACIÓN

1. ¿Qué es la narración?
2. La importancia de las palabras en la narración
3. El género narrativo
4. El narrador
5. Los estilos narrativos
6. La voz narrativa

UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA INTRIGA Y TRAMA

1. Trama
2. Trama narrativa
3. La intriga

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ELABORACIÓN DE UNA NARRACIÓN CREATIVA

1. Componentes de la narración creativa
2. Los personajes de la narración
3. La construcción de la historia
4. El diálogo

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ANÁLISIS DE TEXTOS LITERARIOS

1. El texto literario y la intertextualidad
2. Análisis estilístico
3. Análisis estructural
4. Herramientas de análisis semiótico
5. El discurso literario en la publicidad

UNIDAD DIDÁCTICA 8. CIBERLITERATURA. UN CAMBIO DE PARADIGMA EN LA CREACIÓN LITERARIA

1. Narración en la era digital
2. Hipertextos y narrativa hipermedia
3. Textos literarios interactivos
4. Nuevas opciones para el escritor creativo

UNIDAD DIDÁCTICA 9. NORMAS BÁSICAS EN LA REDACCIÓN I. GRAMÁTICA

1. Categoría gramaticales
2. Principales incorrecciones gramaticales y léxicas
3. Sintaxis
4. Semántica del español

UNIDAD DIDÁCTICA 10. NORMAS BÁSICAS EN LA REDACCIÓN II. ORTOGRAFÍA

1. La ortografía del español
2. La sílaba tónica: clasificación según su lugar en la palabra
3. La tilde diacrítica: definición y ejemplos
4. La acentuación
5. Los signos de puntuación
6. Reglas ortográficas
7. Colocación de las mayúsculas

UNIDAD DIDÁCTICA 11. CORRECCIÓN DE LOS TEXTOS CREATIVOS SEGÚN LA TEMÁTICA Y EL SOPORTE

1. Corrección de textos en función de la temática
2. Corrección de textos en función del soporte

UNIDAD DIDÁCTICA 12. CORRECCIÓN DE ESTILO Y PRESENTACIÓN DE LOS TEXTOS CREATIVOS

1. La corrección de estilo
2. Aspectos a tener en cuenta de los textos

PARTE 5. MONITOR DE YOGA

MÓDULO 1. TEORÍA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA CONCIENCIA CORPORAL

1. Definición de Yoga
2. Orígenes e historia del Yoga
3. Evolución
4. Tipos de Yoga
5. Introducción a los caminos del yoga
6. Yoga y salud

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FISIOLÓGÍA ENERGÉTICA: KOSHAS, CHAKRAS, NADIS

1. Las cinco envolturas
2. Los chakras

3. Los nadis

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA RESPIRACIÓN

1. Pranayama (técnicas respiratorias)
2. Naturaleza de la respiración
3. Respiración oceánica (Ujjai Pranayama)
4. Respiración en tres partes o respiración completa
5. Respiración de fuego (Kapalabhati)
6. Respiración de fuelle (Bhastrika)
7. Respiración Alterna (Anuloma Viloma o Nadi Sodhana)
8. Suspensión de la respiración

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LA RELAJACIÓN

1. Introducción
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

UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA VISUALIZACIÓN CREATIVA

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

UNIDAD DIDÁCTICA 6. 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

UNIDAD DIDÁCTICA 7. 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

UNIDAD DIDÁCTICA 8. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA HUMANA. BIOMECÁNICA DEL MOVIMIENTO

1. Sistema Músculo Esquelético
2. Introducción a la biomecánica del movimiento

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

1. Introducción
2. Gestión de espacios y tiempo en las actividades de yoga
3. Beneficios del yoga para el cuerpo
4. Materiales necesarios para la práctica del Yoga
5. Centros de yoga

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PROGRAMACIÓN Y METODOLOGÍA EN LAS SESIONES DE YOGA

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

UNIDAD DIDÁCTICA 11. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE PIE

1. Introducción
2. Tadasana
3. Vrksasana
4. Utthita Trikonasana
5. Utthita Parsvakonasana
6. Virabhadrasana I
7. Virabhadrasana II
8. Virabhadrasana III
9. Ardha Chandrasana
10. Parivrtta Trikonasana
11. Parivrtta Parsvakonasana
12. Parsvottanasana
13. Prasarita Padottanasana I
14. Prasarita Padottanasana II
15. Padangusthasana
16. Padahasthasana
17. Uttanasana
18. Adho Muka Svanasana

UNIDAD DIDÁCTICA 12. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS SENTADAS

1. Introducción
2. Dandasana
3. Virasana
4. Supta Virasana
5. Badha Konasana

6. Supta Baddha Konasana (con soportes)

UNIDAD DIDÁCTICA 13. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE EXTENSIÓN

1. Introducción
2. Salabhasana
3. Makarasana
4. Bhujangasana I
5. Urdhva Mukha Svanasana
6. Ustrasana
7. Dhanurasana
8. Urdhva Dhanurasana
9. Setu Bandha Sarvangasana
10. Eka Pada Setu Bandha Sarvangasana

UNIDAD DIDÁCTICA 14. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE FLEXIÓN

1. Introducción
2. Janu Sirsasana
3. Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana
4. Paschimottanasana

UNIDAD DIDÁCTICA 15. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS INVERTIDAS

1. Introducción
2. Salamba Sirsasana
3. Salamba Sirsasana II
4. Salamba Sirsasana III
5. Salamba Sarvangasana
6. Salamba Sarvangasana II
7. Niralamba Sarvangasana I
8. Niralamba Sarvangasana II
9. Eka Pada Sarvangasana
10. Parsvaika Pada Sarvangasana
11. Halasana
12. Parsva Halasana
13. Karnapidasana
14. Supta Konasana
15. Setu Bandha Sarvangasana
16. Pincha Mayurasana

UNIDAD DIDÁCTICA 16. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE TORSIÓN

1. Introducción
2. Ardha Matsyendrasana
3. Vakrasana
4. Bharadvajasana

UNIDAD DIDÁCTICA 17. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE EQUILIBRIO

1. Introducción
2. Asanas de equilibrio sobre los pies
3. Asanas de equilibrio sobre las manos

UNIDAD DIDÁCTICA 18. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS RECONSTITUYENTES

1. Introducción
2. Savasana
3. Balasana
4. Advasana
5. Apanasana

MÓDULO 2. VIDEOS PRÁCTICOS. INICIACIÓN AL YOGA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INICIACIÓN AL YOGA.

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

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CALENTAMIENTO. MOVILIDAD GENERAL

UNIDAD DIDÁCTICA 3. POSTURAS (ASANAS)

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

UNIDAD DIDÁCTICA 4. UTILIZACIÓN DE ACCESORIOS

1. Postura de Media Pinza - Pinza Completa
2. Postura Cara de Vaca
3. Preparación a la Postura de Media Torsión Espinal
4. Postura de Media Torsión Espinal

UNIDAD DIDÁCTICA 5. POSTURAS DE PIE

1. Postura del Árbol
2. Postura de la Montaña

UNIDAD DIDÁCTICA 6. POSTURAS SOBRE LA COLCHONETA

UNIDAD DIDÁCTICA 7. RELAJACIÓN Y RECUPERACIÓN

