



ESCUELA EUROPEA DE  
**TERAPIAS NATURALES  
Y BIENESTAR**

## **DOBLE TITULACIÓN**

---

**MAESTRÍA INTERNACIONAL EN  
MONITOR DE YOGA**

**+**

**MAESTRÍA INTERNACIONAL EN  
MEDITACIÓN Y MINDFULNESS**

- DIPLOMA ACREDITADO POR APOSTILLA DE LA HAYA -

LTNB029



# MAESTRÍA INTERNACIONAL EN MONITOR DE YOGA + MAESTRÍA INTERNACIONAL EN MEDITACIÓN Y MINDFULNESS

## METODOLOGÍA

Esta **Maestría Internacional en Monitor de Yoga y Maestría Internacional en Meditación y Mindfulness** está dirigida a profesionales, técnicos y a todas aquellas personas que estén interesadas en este ámbito profesional.

El yoga es conocido por sus posiciones corporales. Se trata de un sistema de posturas físicas cuyo propósito es lograr que el cuerpo esté apto para la meditación. Generando serenidad física y mental. Además, el mindfulness o atención plena, es una práctica meditativa basada en el entrenamiento de la atención, por este motivo también se la conoce como la técnica de la atención focalizada, ya que se centra en que aprendamos a focalizar nuestra atención para comprender qué es lo que ocurre en el interior de nuestra mente, para comprenderlo y controlarlo.

El alumno recibirá acceso a un curso inicial donde encontrará información sobre la metodología de aprendizaje, la titulación que recibirá, el funcionamiento del Campus Virtual, qué hacer una vez el alumno haya finalizado e información sobre la Escuela Europea de Terapias Naturales y Bienestar. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.

## FICHA TÉCNICA



CARGA HORARIA  
DE 600H



MODALIDAD  
ONLINE



DURACIÓN DE  
HASTA UN AÑO



CURSO INICIAL  
ONLINE



TUTORÍAS  
INDIVIDUALES



IDIOMA  
CASTELLANO





## IMPORTE TOTAL

---

VALOR ACTUAL:  
4380\$ 1095\$

PAGO  
FRACCIONADO  
DISPONIBLE

DIFERENTES  
MÉTODOS DE  
PAGO

ENVÍO DEL  
DIPLOMA  
INCLUIDO

## RECONOCIMIENTO

---

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el “**MAESTRÍA INTERNACIONAL EN MONITOR DE YOGA + MAESTRÍA INTERNACIONAL EN MEDITACIÓN Y MINDFULNESS**”, del la ESCUELA EUROPEA DE TERAPIAS NATURALES Y BIENESTAR, avalada por nuestra condición de socios de la CECAP. La titulación dispone de Apostilla de La Haya. Certificación Oficial que da validez a la Titulación ante el Ministerio de Educación de más de 200 países de todo el mundo.

Además, el alumno podrá solicitar una Certificación Universitaria Internacional de la Universidad Católica de Cuyo – DQ y Universidad de CLEA con un reconocimiento de 24 ECTS.



# PLAN DE ESTUDIOS

---

## PARTE 1. MONITOR DE YOGA

### MÓDULO 1. MONITOR DE YOGA VOLUMEN I

#### 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
11. Preguntas de Autoevaluación

## **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

## **MÓDULO 2. MONITOR DE YOGA VOLUMEN II**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. 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 2. 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 3. 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 4. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE FLEXIÓN**

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

## **UNIDAD DIDÁCTICA 5. 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 6. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE TORSIÓN**

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

## **UNIDAD DIDÁCTICA 7. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE EQUILIBRIO**

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

## **UNIDAD DIDÁCTICA 8. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS RECONSTITUYENTES**

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

## **PARTE 2. MEDITACIÓN Y MINDFULNESS**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES**

1. Emoción y mindfulness
2. ¿Qué es una emoción?
  - Clasificación de las emociones
3. Biología de la emoción
4. Gestión de las emociones
5. La utilidad de experimentar emociones. Funciones
  - Funciones adaptativas
  - Funciones sociales
  - Funciones motivacionales
6. Teorías emocionales
7. Influencia de las emociones en el estado de salud

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

1. Inteligencia emocional y mindfulness
2. Concepto de Inteligencia Emocional
3. Falsos mitos
4. Teorías y Modelos

5. Habilidades que componen la IE
6. Aptitudes de la EI
7. Abordaje de la IE
8. Técnicas para potenciar la Inteligencia Emocional
  - Pensamientos positivos
  - Imaginación/visualización
  - Reestructuración cognitiva
  - Resolución de problemas

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. APTITUDES ESENCIALES PARA LA IE**

1. Desarrollo y potenciación de la IE: aptitudes necesarias
2. Asertividad y empatía
  - La asertividad
  - Entrenamiento en asertividad
  - Técnicas específicas para hacer frente a las críticas
  - La empatía
3. Autoestima
  - Formación de la autoestima
  - Técnicas para mejorar la autoestima
4. El lenguaje emocional

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. CONTROL DE EMOCIONES NEGATIVAS**

1. Control del estrés y la ansiedad
2. La ansiedad
  - Técnicas para el control del estrés y la ansiedad
3. El conflicto
  - Técnicas de resolución de conflictos: la negociación

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. PERSONALIDAD Y EMOCIÓN**

1. La personalidad
  - Estructura de la personalidad
  - Naturaleza de la personalidad
2. La importancia de la autoconciencia en la IE
3. Entendiendo nuestros sentimientos
  - Energía emocional
4. Impulsividad emocional

### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. MINDFULNESS**

1. El origen de Mindfulness
2. Mindfulness
  - La Atención
3. Mindfulness y neurobiología
  - Disposición afectiva con Mindfulness
4. Componentes de la atención o conciencia plena
5. Práctica de Mindfulness
  - Práctica formal e informal



## **UNIDAD DIDÁCTICA 7. LA RELAJACIÓN EN MINDFULNESS**

1. La respiración en mindfulness
  - Control de la respiración
2. Alcanzar un estado de calma: La relajación
  - Técnicas utilizadas
3. La relajación progresiva
  - Sesiones de relajación
4. Yoga y meditación: aprende a relajarte
5. Postura corporal: actitud durante la práctica

## **UNIDAD DIDÁCTICA 8. EL ESTRÉS**

1. El estrés
2. ¿Qué genera el estrés?
  - Características de las situaciones estresantes
  - El estímulo amenazante dispara el estrés
3. Tipos de estrés
4. Categorías en la que se clasifica el estrés
  - Estrés como respuesta
  - Estrés como estímulo
  - Enfoque interactivo
5. Salud y estrés
  - Principales trastornos Psicofisiológicos
6. Programa de Reducción de Estrés basado Mindfulness

## **UNIDAD DIDÁCTICA 9. TÉCNICAS COGNITIVAS Y DE AUTOCONTROL. UNA APROXIMACIÓN A LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL**

1. Técnicas y procedimientos cognitivos y de autocontrol
2. Solución de problemas
3. Tratamiento de pensamientos obsesivos
  - Pasos a seguir en la técnica de detención del pensamiento
4. Afrontación de las experiencias estresantes
5. Destrucción de hábitos
6. Técnica de visualización cognitiva
  - Reglas para crear visualizaciones efectivas para la autoestima
7. Entrenamiento en habilidades sociales: asertividad

## **UNIDAD DIDÁCTICA 10. PSICOTERAPIA Y MINDFULNESS. CONTROL EMOCIONAL**

1. El tratamiento: Psicoterapia
2. El trabajo de las emociones en la psicoterapia
  - Emociones básicas
  - Control emocional
3. Aproximación a la Psicología positiva y terapia transpersonal
4. Abordaje corporal de las emociones
5. Mindfulness
  - Mindfulness aplicado a psicoterapia