



Escuela Europea del Deporte

# DOBLE TITULACIÓN

## MONITOR DE YOGA + MÁSTER EN COACHING DEPORTIVO

ACREDITADO POR LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FITNESS +  
CARNÉ FEDERADO

EEP026



## DESTINATARIOS

El curso de monitor de yoga + máster en coaching deportivo está dirigido a trabajadores, emprendedores y empresarios en el sector del deporte y el sector de fitness. Permite conocer la conciencia corporal, la fisiología energética, la respiración, la relajación, la visualización creativa, la meditación, el kriya yoga y el gesto, aplicación de técnicas asanas, las posturas y la relajación y recuperación. Además adquieres conocimientos de el proceso de coaching deportivo.

## MODALIDAD

Puedes elegir entre:

- **A DISTANCIA:** una vez recibida tu matrícula, enviaremos a tu domicilio el pack formativo que consta de los manuales de estudio y del cuaderno de ejercicios.
- **ONLINE:** una vez recibida tu matrícula, enviaremos a tu correo electrónico las claves de acceso a nuestro Campus Virtual donde encontrarás todo el material de estudio.

## DURACIÓN

La duración del curso es de 600 horas.

## IMPORTE

IMPORTE ORIGINAL: ~~1520€~~

**IMPORTE ACTUAL: 380€**

## CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el "MONITOR DE YOGA + MÁSTER EN COACHING DEPORTIVO", de ESCUELA EUROPEA DEL DEPORTE, avalada por nuestra condición de socios de la AEC máxima institución española en formación y calidad, de la FEF- la Federación Española de Fitness y el Registro Español de Profesionales del Ejercicio- ESREPS.

Todos los alumnos recibirán (sin ningún cargo adicional) el Carné de Federado, y estarán inscritos en el registro de profesionales de ESREPS.

ESREPS, es un proceso independiente que recoge y registra a los profesionales del ejercicio: instructores, entrenadores y profesores que trabajan en España. El registro evidencia que un profesional de ejercicio ha cumplido con los estándares mínimos prescritos de buenas prácticas, incluida la adopción de un Código de Ética y que se han comprometido a elevar los niveles de cualificación a través de un proceso de desarrollo profesional continuo (DPC). ESREPS está regulado por el consejo de normas de la Federación Española de Fitness (FEF) dentro de un marco internacional de las cualificaciones que describen los conocimientos, habilidades y competencias profesionales del ejercicio deben lograr para su registro.

Los diplomas, además, llevan el sello de Notario Europeo, que da fe de la validez, contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional.

## PARTE 1. MONITOR DE YOGA VOLUMEN I

### UNIDAD DIDACTICA 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 DIDACTICA 2. FISIOLÓGÍA ENERGÉTICA: KOSHAS, CHAKRAS, NADIS

1. Las cinco envolturas
2. Los chakras
3. Los nadis

### UNIDAD DIDACTICA 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 DIDACTICA 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 DIDACTICA 5. LA VISUALIZACIÓN CREATIVA

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

### UNIDAD DIDACTICA 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 DIDACTICA 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 DIDACTICA 8. ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA HUMANA. BIOMECÁNICA DEL MOVIMIENTO**

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

## **UNIDAD DIDACTICA 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 DIDACTICA 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

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

### **UNIDAD DIDACTICA 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. Prasrita Padottanasana I

14. Prasrita Padottanasana I
15. Padangusthasana
16. Padahasthasana
17. Uttanasana
18. Adho Muka Svanasana

## **UNIDAD DIDACTICA 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 DIDACTICA 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 DIDACTICA 4. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE FLEXIÓN**

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

## **UNIDAD DIDACTICA 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 DIDACTICA 6. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE TORSIÓN**

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

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

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

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

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

## **PARTE 3. DVD PRÁCTICO. INICIACIÓN AL YOGA**

### **UNIDAD DIDACTICA 1. INICIACIÓN AL YOGA.**

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

### **UNIDAD DIDACTICA 2. CALENTAMIENTO. MOVILIDAD GENERAL**

### **UNIDAD DIDACTICA 3. POSTURAS (ASANAS)**

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

### **UNIDAD DIDACTICA 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 DIDACTICA 5. POSTURAS DE PIE**

1. Postura del Árbol
2. Postura de la Montaña

### **UNIDAD DIDACTICA 6. POSTURAS SOBRE LA COLCHONETA**

### **UNIDAD DIDACTICA 7. RELAJACIÓN Y RECUPERACIÓN**

## **PARTE 4. COACHING DEPORTIVO**

### **UNIDAD FORMATIVA 1. INTRODUCCIÓN AL COACHING**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. COACHING: CONCEPTO, DISCIPLINA E HISTORIA**

1. El concepto de coaching
  - El origen etimológico de “coaching”
  - ¿Qué quiere decir Coaching?
  - Historia del Coaching
  - Diferencias entre el Coaching y otras disciplinas
2. Resumen
3. Espacio didáctico

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL COACH Y SU PAPEL**

1. ¿Qué es un Coach?
  - Aptitudes y conceptos básicos para un Coach
  - Los errores más comunes del Coach
2. Resumen
3. Espacio didáctico

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL COACHEE, EL PROTAGONISTA DEL PROCESO**

1. ¿Quién es el Coach?
  - Características del Coachee
  - Aspectos sociales y cognitivos del Coachee
2. Resumen
3. Espacio didáctico

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. DISCIPLINAS DEL COACHING**

1. Disciplinas del Coaching
  - Según el Contenido
  - Según el Método
  - Según el Modelo
2. Resumen
3. Espacio didáctico

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. CÓDIGO ÉTICO Y DEONTOLÓGICO DEL COACHING**

1. Código deontológico y ético del Coaching
  - Código ético y deontológico, según la ICF (International Coach Federation)
  - Código ético y deontológico, según la ASESCO (Asociación Española de Coaching)
2. Resumen
3. Espacio didáctico

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA: LAS SESIONES DEL COACHING**

1. Soy Coach ¿Por dónde empiezo?
  - Metodología
  - ¿Cómo es una sesión de Coaching?
  - Fase uno: establecer la relación de coaching
  - Fase dos: planificar la acción

- Fase tres: el ciclo del Coaching
- Fase cuatro: evaluación y seguimiento
- Avanzar y aprender
- Fin de la terapia, ¿cuándo? ¿cómo? ¿por qué?

2. Resumen

3. Espacio didáctico

## UNIDAD FORMATIVA 2. EL COACHING DEPORTIVO

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL COACHING DEPORTIVO

1. ¿Qué es el Coaching Deportivo?

2. Orígenes del Coaching Deportivo

3. Resumen

4. Espacio didáctico

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA FIGURA DEL “COACH” DEPORTIVO

1. Descripción de un buen “Coach”

2. Cualidades y habilidades de un buen “coach” deportivo

3. Líder y liderazgo

4. Resumen

5. Espacio didáctico

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. DEPORTE Y EDUCACIÓN EN VALORES

1. Comunicación

2. Grupo, equipo y cohesión

3. Motivación

- ¿Qué es la motivación?
- Motivación del logro y la competitividad

4. Autoconfianza

5. Empatía

6. Deportividad

7. Resumen

8. Espacio didáctico

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y COACHING DEPORTIVO

1. ¿Qué es la psicología del deporte?

- Funciones del psicólogo deportivo

2. Personalidad en el deporte y el ejercicio físico

- ¿Cómo se forma la personalidad?
- Personalidad y deporte

3. Gestión de emociones

- ¿Qué son las emociones?
- Regulación emocional
- Arousal, ansiedad y estrés

4. “Flow” en el deporte

5. Resumen

6. Espacio didáctico



## **UNIDAD DIDÁCTICA 5. PNL APLICADA AL COACHING DEPORTIVO**

1. ¿Qué es la programación neurolingüística?
  - Aplicación de PNL en el deporte
2. El sistema rerepresentacional (VAK)
3. Coaching y Wingwave
4. La visualización
  - Tipos de visualización
5. "Feedback" y Refuerzo
6. Resumen
7. Espacio didáctico

### **SOLUCIONARIO**

### **BIBLIOGRAFÍA**