



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Monitor de Yoga (Online)





Elige aprender en la escuela
líder en formación online

ÍNDICE

1 | Somos Euroinnova

2 | Rankings

3 | Alianzas y acreditaciones

4 | By EDUCA EDTECH Group

5 | Metodología LXP

6 | Razones por las que elegir Euroinnova

7 | Financiación y Becas

8 | Métodos de pago

9 | Programa Formativo

10 | Temario

11 | Contacto

SOMOS EUROINNOVA

Euroinnova International Online Education inicia su actividad hace más de 20 años. Con la premisa de revolucionar el sector de la educación online, esta escuela de formación crece con el objetivo de dar la oportunidad a sus estudiantes de experimentar un crecimiento personal y profesional con formación eminentemente práctica.

Nuestra visión es ser **una institución educativa online reconocida en territorio nacional e internacional** por ofrecer una educación competente y acorde con la realidad profesional en busca del reciclaje profesional. Abogamos por el aprendizaje significativo para la vida real como pilar de nuestra metodología, estrategia que pretende que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva de los estudiantes.

Más de

19

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

[Ver en la web](#)



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



Desde donde quieras y como quieras,
Elige Euroinnova



QS, sello de excelencia académica
Euroinnova: 5 estrellas en educación online

RANKINGS DE EUROINNOVA

Euroinnova International Online Education ha conseguido el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional, gracias por su apuesta de **democratizar la educación** y apostar por la innovación educativa para **lograr la excelencia**.

Para la elaboración de estos rankings, se emplean **indicadores** como la reputación online y offline, la calidad de la institución, la responsabilidad social, la innovación educativa o el perfil de los profesionales.



[Ver en la web](#)



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

ALIANZAS Y ACREDITACIONES



Ver en la web



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

BY EDUCA EDTECH

Euroinnova 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



Ver en la web



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.



Programas

PROPIOS

UNIVERSITARIOS

OFICIALES

RAZONES POR LAS QUE ELEGIR EUROINNOVA

1. Nuestra Experiencia

- ✓ Más de **18 años de experiencia.**
- ✓ Más de **300.000 alumnos** ya se han formado en nuestras aulas virtuales
- ✓ Alumnos de los 5 continentes.
- ✓ **25%** de alumnos internacionales.
- ✓ **97%** de satisfacción
- ✓ **100% lo recomiendan.**
- ✓ Más de la mitad ha vuelto a estudiar en Euroinnova.

2. Nuestro Equipo

En la actualidad, Euroinnova cuenta con un equipo humano formado por más **400 profesionales**. Nuestro personal se encuentra sólidamente enmarcado en una estructura que facilita la mayor calidad en la atención al alumnado.

3. Nuestra Metodología



100% ONLINE

Estudia cuando y desde donde quieras. Accede al campus virtual desde cualquier dispositivo.



APRENDIZAJE

Pretendemos que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva



EQUIPO DOCENTE

Euroinnova cuenta con un equipo de profesionales que harán de tu estudio una experiencia de alta calidad educativa.



NO ESTARÁS SOLO

Acompañamiento por parte del equipo de tutorización durante toda tu experiencia como estudiante

4. Calidad AENOR

- ✓ Somos Agencia de Colaboración N°99000000169 autorizada por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.
- ✓ Se llevan a cabo auditorías externas anuales que garantizan la máxima calidad AENOR.
- ✓ Nuestros procesos de enseñanza están certificados por **AENOR** por la ISO 9001.



5. Confianza

Contamos con el sello de **Confianza Online** y colaboramos con la Universidades más prestigiosas, Administraciones Públicas y Empresas Software a nivel Nacional e Internacional.



6. Somos distribuidores de formación

Como parte de su infraestructura y como muestra de su constante expansión Euroinnova incluye dentro de su organización una **editorial y una imprenta digital industrial**.

FINANCIACIÓN Y BECAS

Financia tu cursos o máster y disfruta de las becas disponibles. ¡Contacta con nuestro equipo experto para saber cuál se adapta más a tu perfil!

25% Beca
ALUMNI

20% Beca
DESEMPLEO

15% Beca
EMPRENDE

15% Beca
RECOMIENDA

15% Beca
GRUPO

20% Beca
**FAMILIA
NUMEROSA**

20% Beca
**DIVERSIDAD
FUNCIONAL**

20% Beca
**PARA PROFESIONALES,
SANITARIOS,
COLEGIADOS/AS**



[Solicitar información](#)

MÉTODOS DE PAGO

Con la Garantía de:



Fracciona el pago de tu curso en cómodos plazos y sin interéres de forma segura.



Nos adaptamos a todos los métodos de pago internacionales:



y muchos mas...



[Ver en la web](#)



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

del alumno en el aprendizaje de la actividad del yoga y su aplicación a la realidad. Para poder realizar con éxito el curso, se debe tomar conciencia de la importancia de la mente y el cuerpo en este tipo de actividades.

Objetivos

El objetivo de este curso es aprender a desarrollar las diferentes técnicas para poder impartir clases de Yoga para intentar ayudar a modificar las actitudes mentales. Es decir, promover el cambio a través de la presentación y posterior experimentación de diferentes técnicas psicocorporales dinámicamente estructuradas para llegar a un estado global de equilibrio y armonía, siendo más fácil desde esta situación transmitir, comunicar y enseñar. La consecuencia inmediata es un estado anímico optimista y tranquilo, reducción drástica de tensiones físicas y emocionales, como el estrés y la ansiedad, y una mejora integral del estado de salud. Así se pretende que el alumno adquiera unas habilidades y conocimientos de yoga para que posteriormente pueda enseñar a otros esta disciplina.

Para qué te prepara

Profesionales dedicados a impartir clases y cursos de yoga, para ampliar y perfeccionar conocimientos, así como a cualquier persona que desee iniciarse en este mundo para mejorar sus condiciones físicas y aprender las posturas básicas, técnicas de relajación, movimientos corporales y demás contenidos básicos del Yoga.

A quién va dirigido

El curso te prepara para poder instruir y enseñar las diferentes técnicas del yoga; además de tomar conciencia de la importancia de cada uno de los elementos corporales para la consecución del bienestar físico y mental, así como para aprender y aplicar las técnicas de relajación y ejercicio durante una clase de yoga. El alumno recibe una preparación terapéutica, preventiva y mental.

Salidas laborales

Monitor de Yoga.

[Ver en la web](#)



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

TEMARIO

PARTE 1. MONITOR DE YOGA

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

[Ver en la web](#)



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

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 I
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

[Ver en la web](#)



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

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

PARTE 2. DVD I. INTRODUCCIÓN AL YOGA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL YOGA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CALENTAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EJERCICIO

UNIDAD DIDÁCTICA 4. RECUPERACIÓN

PARTE 3. DVD II. YOGA PARA PRINCIPIANTES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PRESENTACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 2. MOVILIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 3. CONSEJOS SALUDABLES

[Ver en la web](#)



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

UNIDAD DIDÁCTICA 4. POSTURAS DEL PIE

[Ver en la web](#)



EUROINNOVA
INTERNACIONAL ONLINE EDUCATION

¿Te ha parecido interesante esta información?

Si aún tienes dudas, nuestro equipo de asesoramiento académico estará encantado de resolverlas.

Pregúntanos sobre nuestro método de formación, nuestros profesores, las becas o incluso simplemente conócenos.

Solicita información sin compromiso

¡Matricularme ya!

!Encuétranos aquí!

Edificio Educa Edtech

Camino de la Torrecilla N.º 30 EDIFICIO EDUCA EDTECH,
C.P. 18.200, Maracena (Granada)

 900 831 200

 formacion@euroinnova.com

 www.euroinnova.edu.es

Horario atención al cliente

Lunes a viernes: 9:00 a 20:00h Horario España

¡Síguenos para estar al tanto de todas nuestras novedades!



Ver en la web



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

 By
EDUCA EDTECH
Group