

# EDUSPORT SCHOOL

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

**CLAUDIA CABRERA LÓPEZ**

con número de documento Y7798075P habiendo superado los estudios correspondientes de

## Monitor de Yoga

con una duración de 200 horas, perteneciente al Plan de Formación de Edusport School.

Y para que surtan los efectos pertinentes queda registrado con Número de Expediente EDUS/2025-9520-2401-2136635.

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en Granada, a 18 de Septiembre de 2025.

CLAUDIA CABRERA LÓPEZ  
Firma del Alumno/a

EDU  
SPORT  
La Dirección Académica



PARTE 1. MONITOR DE YOGA VOLUMEN I

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA CONCIENCIA CORPORAL

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

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA RESPIRACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LA RELAJACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA VISUALIZACIÓN CREATIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LA MEDITACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 7. EL KRIYA YOGA Y EL GESTO

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

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

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

PARTE 2. MONITOR DE YOGA VOLUMEN II

UNIDAD DIDÁCTICA 1. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE PIE

UNIDAD DIDÁCTICA 2. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS SENTADAS

UNIDAD DIDÁCTICA 3. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE EXTENSIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 4. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE FLEXIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 5. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS INVERTIDAS

UNIDAD DIDÁCTICA 6. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE TORSIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 7. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE EQUILIBRIO

UNIDAD DIDÁCTICA 8. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS RECONSTITUYENTES

PARTE 3. VIDEOS PRÁCTICOS. INICIACIÓN AL YOGA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INICIACIÓN AL YOGA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CALENTAMIENTO. MOVILIDAD GENERAL

UNIDAD DIDÁCTICA 3. POSTURAS (ASANAS)

UNIDAD DIDÁCTICA 4. UTILIZACIÓN DE ACCESORIOS

UNIDAD DIDÁCTICA 5. POSTURAS DE PIE

UNIDAD DIDÁCTICA 6. POSTURAS SOBRE LA COLCHONETA

UNIDAD DIDÁCTICA 7. RELAJACIÓN Y RECUPERACIÓN

