

# **AULA 10 CENTRO DE FORMACIÓN & CLOUD LEARNING BUSINESS SCHOOL**

El Director, de acuerdo con la dirección facultativa, otorga el presente diploma a:

**Beatriz Nin**

Con DNI/NIE: 44131278M ha participado, superado con éxito y aprovechamiento demostrando la capacidad y competencia necesaria para la obtención del título:

**Monitor de Yoga**

Con un resultado de APTO y con una duración de 300 horas.

Fecha de expedición: 3 de diciembre de 2025

# MONITOR DE YOGA

## Contenidos impartidos

- **MÓDULO 1: CONCEPTOS DE YOGA**

- TEMA 1. LA CONCIENCIA CORPORAL.
- TEMA 2. FISIOLÓGÍA ENERGÉTICA: KOSHAS, CHAKRAS, NADIS.
- TEMA 3. LA RESPIRACIÓN.
- TEMA 4. LA RELAJACIÓN.
- TEMA 5. LA VISUALIZACIÓN CREATIVA.
- TEMA 6. LA MEDITACIÓN.
- TEMA 7. EL KRIYA YOGA Y EL GESTO.
- TEMA 8. ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA HUMANA. BIOMECÁNICA DEL MOVIMIENTO.
- TEMA 9. GESTIÓN DE ESPACIOS Y RECURSOS MATERIALES EN ACTIVIDADES DE INSTRUCCIÓN EN YOGA.
- TEMA 10. PROGRAMACIÓN Y METODOLOGÍA EN LAS SESIONES DE YOGA.

- **MÓDULO 2: TÉCNICAS DE YOGA.**

- TEMA 1. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE PIE.
- TEMA 2. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS SENTADAS.
- TEMA 3. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE EXTENSIÓN.
- TEMA 4. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE FLEXIÓN.
- TEMA 5. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS INVERTIDAS.
- TEMA 6. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE TORSIÓN.
- TEMA 7. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE EQUILIBRIO.
- TEMA 8. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS RECONSTITUYENTES.