



EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

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

ANTONIO AYALA BASCO

con número de documento 28565761Z ha superado los estudios correspondientes de

Monitor de Yoga

con una duración de 300 horas, perteneciente al Plan de Formación EUROINNOVA.

Y para que surtan los efectos pertinentes queda registrado con Número de Expediente EURO/2024-9520-1301-1721700.

Con una calificación de SOBRESALIENTE.

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en Granada, a 15 de Julio de 2024.

ANTONIO AYALA BASCO
Firma del Alumno/a

La Dirección Académica





EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Monitor de Yoga

CÓDIGO AF: 9520-1301

DURACIÓN: 300 horas

PARTE 1. MONITOR DE YOGA VOLUMEN I

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA CONCIENCIA CORPORAL

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FISIOLÓGÍA 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 FISIOLÓGÍA 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

