



# Temario Completo

## 01 Introducción

- 1.1. Bienvenida y objetivos del curso.
- 1.2. Estructura del programa y requisitos de certificación.
- 1.3. Código de ética y conducta del estudiante.
- 1.4. Expectativas y compromisos.

## 02 Historia y Filosofía del Yoga

- 2.1. Orígenes del yoga: desde los Vedas hasta la actualidad.
- 2.2. Los caminos del yoga: Bhakti, Jnana, Karma y Raja Yoga.
- 2.3. Introducción a los textos fundamentales: Bhagavad Gita, Yoga Sutras y Hatha Yoga Pradipika.
- 2.4 Mantras y mudras.

## 03 Anatomía y Fisiología aplicada al Yoga

- 3.1. Principios básicos de anatomía y biomecánica.
- 3.2. El sistema musculoesquelético
- 3.3. Fascia.
- 3.4. Columna.
- 3.5. El sistema nervioso y la respuesta del cuerpo al estrés .
- 3.6. El sistema respiratorio, la importancia del diafragma y el sistema circulatorio.
- 3.7. El sistema digestivo.
- 3.8. El sistema endocrino.

## 04 Cuerpos sutiles

- 4.1. Cuerpos sutiles: chakras, nadis, bandas, koshas y vayus.

## 05 Asanas: Técnica, Alineación y Beneficios

- 5.1. Principios de alineación segura.
- 5.2. Surya Namaskar.
- 5.3. Categorías de posturas:
  - 01. Posturas de pie.
  - 02. Posturas de equilibrio.
  - 03. Posturas de suelo.
  - 04. Flexiones hacia adelante.
  - 05. Extensiones.
  - 06. Torsiones.
  - 07. Aperturas de cadera.
  - 08. Inversiones.
  - 09. Equilibrio de brazos.
  - 10. Posturas de cierre y restaurativas.
- 5.4. Tipos de secuencia.

## 06 Pranayama y Respiración Consciente

- 6.1. ¿Qué es el pranayama?
- 6.2. Tipos de pranayama.

## 07 Meditación y Mindfulness

- 7.1. Fundamentos y beneficios de la meditación.
- 7.2. Técnicas básicas de meditación (Anapanasati, Metta Bhavana, Japa mantra)
- 7.3. Práctica de mindfulness y su integración en la vida cotidiana.
- 7.4. Relación entre meditación y neurociencia.

## 08 Ayurveda

- 8.1. Introducción al Ayurveda y al estilo de vida yóguico.
- 8.2. ¿Qué son los Doshas?
- 8.3. Los Gunas.

## 09 Metodología de la Enseñanza

- 9.1. Principios de la enseñanza.
- 9.2. Cómo estructurar una clase de yoga
- 9.3. Lenguaje y comunicación en la enseñanza
- 9.4. Adaptación de clases a diferentes niveles de estudiantes
- 9.5. Ética y rol del maestro de yoga

## 10 El Negocio del Yoga y Profesionalización

- 10.1. Creación de marca personal y marketing para instructores de yoga.
- 10.2. Aspectos legales y certificación Yoga Alliance.
- 10.3. Ética y responsabilidad profesional.