



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE  
DEL ÉXITO**

# Guía del Curso

## Curso Online de Técnicas de Relajación: Yoga

---

Modalidad de realización del curso: [Online](#)

Titulación: [Diploma acreditativo con las horas del curso](#)

---

### OBJETIVOS

Si desea aprender técnicas de relajación y especializarse en yoga este es su momento, con el Curso Online de Técnicas de Relajación: Yoga podrá adquirir los conocimientos necesarios para desempeñar esta labor de la mejor manera posible. El yoga se considera, sin duda, una de las mejores disciplinas para el cuidado de la salud, es mucho más que un ejercicio físico, pues también involucra a nuestro estado mental y espiritual. Hoy en día se ha convertido en una práctica muy realizada por todo tipo de personas, por lo que conocer sus características y aspectos es muy importante. Por ello con la realización de este Curso Online de Técnicas de Relajación: Yoga podrá realizar técnicas de concentración y meditación como Mantras o Pratyahara.

### CONTENIDOS

#### MÓDULO 1. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN: YOGA

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. RELAJACIÓN EN YOGA

1. Requisitos básicos
2. Fases de la relajación
3. Técnicas orientales de relajación

4. Efectos derivados de la relajación
5. Experiencia vivencial de la relajación
6. Benéficos y contraindicaciones

## UNIDAD DIDÁCTICA 2. TÉCNICAS DE OBSERVACIÓN, CONCENTRACIÓN Y MEDITACIÓN

1. Mantras
2. Pratyahara
3. Dharana: Concentración
4. Dhyana
5. Técnicas orientales de meditación
6. Beneficios y contraindicaciones
7. Efectos de práctica de técnicas de observación, concentración y meditación



C/ San Lorenzo 2 - 2  
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476  
Fax: 951 987 941



[www.academiaintegral.com.es](http://www.academiaintegral.com.es)  
E-mail: [info@academiaintegral.com.es](mailto:info@academiaintegral.com.es)