



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE  
DEL ÉXITO**

# Guía del Curso

## Monitor de Yoga Infantil

---

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

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

---

### OBJETIVOS

El presente curso de Monitor de Yoga Infantil adquiere su importancia, en el mundo de las actividades físicas y de bienestar, a través de la necesidad de conocer las diferentes técnicas y pautas a seguir por todo monitor de yoga infantil. Por ello, el objetivo principal de este curso de Monitor de Yoga Infantil será el desarrollo de dichas técnicas y pautas, así como la descripción de las acciones a seguir para lograr el desarrollo de las diferentes técnicas de relajación en la etapa infantil

### CONTENIDOS

#### MÓDULO 1. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRUCTURA Y FUNCIONAMIENTO DEL CUERPO HUMANO

1. El aparato locomotor
2. Los huesos
3. - Clasificación de los huesos
4. - Estructura del esqueleto humano
5. - Finalidad de los huesos

6. Los músculos
7. - Clasificación de los músculos
8. - Acción de cada músculo
9. - Estructura muscular
10. - Conexión de los músculos con el sistema nervioso
11. - Finalidad de los músculos
12. Las articulaciones
13. - Estructura de la articulación
14. - Clases de articulaciones
15. - Modelos de articulaciones

## UNIDAD DIDÁCTICA 2. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

1. Introducción a la fisioterapia
2. - Mecánica del movimiento
3. Fundamentos anatómicos del movimiento
4. - Planos, ejes y articulaciones
5. - Fisiología del movimiento
6. - Preparación y gasto de la energía

## MÓDULO 2. INTRODUCCIÓN A LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN INFANTIL

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA RESPIRACIÓN

1. Concepto de respiración
2. Respiración consciente
3. - Beneficios de la respiración consciente
4. Ejercicios respiratorios
5. - Ejercicios de familiarización
6. - Ejercicios de toma de conciencia

7. Juegos de respiración

## UNIDAD DIDÁCTICA 4. RELAJACIÓN INFANTIL

1. Ansiedad
2. Estrés
3. - Los niños y el estrés
4. Relajación
5. - Papel de la relajación en el ámbito educativo
6. Relajación con niños
7. - Método de relajación
8. - Posiciones de relajación
9. Relajación progresiva de Jacobson
10. Relajación pasiva

## UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA MEDITACIÓN Y EL CHIKUNG INFANTIL

1. La meditación
2. - Técnica para enseñar a meditar a los niños
3. - Efectos de las técnicas de meditación
4. ¿Qué es el Chikung?
5. - Beneficios del Chikung
6. La energía de nuestro cuerpo
7. Pautas para una sesión de chikung infantil

## UNIDAD DIDÁCTICA 6. RELAJACIÓN A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO

1. Concepto de calidad del movimiento
2. Musicoterapia
3. - La función auditiva en musicoterapia
4. - Beneficios de la musicoterapia
5. - Estrategias en musicoterapia

6. Danzaterapia
7. - Características básicas de la danzaterapia
8. - La técnica básica de la danzaterapia
9. El juego simbólico

## UNIDAD DIDÁCTICA 7. EL MASAJE INFANTIL Y EL REIKI

1. ¿Qué es el masaje infantil?
2. - Origen del masaje infantil
3. Beneficios del masaje infantil
4. El poder del tacto: el masaje a niños más mayores
5. Introducción al Reiki
6. - ¿Qué es el reiki?

## MÓDULO 3. EL YOGA EN LA INFANCIA

### UNIDAD DIDÁCTICA 8. ORÍGENES Y EVOLUCIÓN DEL YOGA

1. Orígenes e historia del yoga
2. - Civilización del Valle del Indo
3. - Período védico
4. - Período épico y puránico
5. - Período medieval
6. - Período Moderno contemporáneo
7. Escuelas filosóficas
8. - Vedanta
9. - Yoga
10. - Samkhya
11. - Mimansa
12. - Vaishesika
13. - Nyaya
14. Sendas del Yoga clásico
15. - Karma Yoga

16. - Raja Yoga
17. - Bhakti Yoga
18. - Jnana Yoga
19. Senderos del Yoga
20. - Dhyana Yoga
21. - Hatha Yoga
22. - Japa Yoga
23. - Kundalini Yoga
24. - Laya Yoga
25. - Mantra Yoga
26. - Tantra Yoga, entre otros
27. El Yoga en occidente
28. - Introducción, desarrollo y adaptaciones
29. - Interpretación occidental de las escuelas filosóficas de la India
30. UNIDA DIDÁCTICA 9. EL YOGA EN LA INFANCIA
31. Conceptos básicos
32. El yoga y los niños
33. - Objetivos del yoga en la infancia
34. Yoga para niños discapacitados
35. Las clases de yoga

## UNIDAD DIDÁCTICA 10. PROCEDIMIENTOS Y POSTURAS DEL YOGA INFANTIL

1. Procedimientos del Yoga
2. Las asanas del yoga infantil
3. Estructura de una sesión de yoga
4. - Saludo
5. - Relajación inicial
6. - Calentamiento
7. - Saludo al sol
8. - Fase de relajación
9. - Serie de asanas

10. - Meditación o círculo final

## UNIDAD DIDÁCTICA 11. GESTIÓN DE ESPACIOS Y RECURSOS MATERIALES EN ACTIVIDADES DE INSTRUCCIÓN DE YOGA

1. Características de los espacios específicos de Yoga
2. - Espacios alternativos y adaptados
3. Ámbitos de desarrollo de actividades de Yoga
4. Recursos materiales y de soporte en Yoga
5. - Material tradicional
6. - Colchonetas
7. - Mantas
8. - Cintas
9. - Bloques
10. - Cojines
11. - Equipo musical
12. - Otros materiales adaptados
13. Medidas generales de prevención de riesgos laborales en las instalaciones y normativa aplicable
14. - Accesibilidad a las instalaciones de Yoga

## UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los primeros auxilios
2. - Principios básicos de actuación en primeros auxilios
3. - La respiración
4. - El pulso
5. Actuaciones en primeros auxilios
6. - Ahogamiento
7. - Las pérdidas de consciencia
8. - Las crisis cardíacas
9. - Hemorragias
10. - Las heridas

11. - Las fracturas y luxaciones
12. - Las quemaduras
13. Normas generales para la realización de vendajes
14. RCP básica
15. - RCP en niños y lactantes



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)