ACADEMIA INTEGRAL
CENTRO DE NUEVAS TECNOLOGIAS

LA FORMACIÓN ES LA CLAVE DEL ÉXITO

Guía del Curso

UF1918 Relajación y Meditación en Yoga

Modalidad de realización del curso: A distancia y Online

Titulación: Diploma acreditativo con las horas del curso

OBJETIVOS

Este curso se ajusta a lo expuesto en el itinerario de aprendizaje perteneciente a la Unidad Formativa UF1918 Relajación y Meditación en Yoga incluida en el Módulo Formativo MF2038_3 Dominio de las Técnicas Específicas de Yoga que permitirá al alumnado adquirir las competencias profesionales necesarias para dominar técnicas de pratyahara, dharana y dhyana, y siguiendo los principios filosóficos y éticos de la tradición del Yoga.

CONTENIDOS

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
E-mail: info@academiaintegral.com.es

ACADEMIA INTEGRAL
CENTRO DE NUEVAS TECNOLOGIAS