

Curso Universitario

Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación

Avalado por la NBA





Curso Universitario Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/bases-neurofisiologicas-relajacion-meditacion

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Dirección del curso

pág. 12

04

Estructura y contenido

pág. 18

05

Metodología de estudio

pág. 22

06

Titulación

pág. 32

01

Presentación

En la práctica del Yoga Terapéutico, las Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación puede ser particularmente importante en posturas que implican estiramientos profundos y sostenidos, como los Asanas de apertura de cadera y de torsión. Por tal motivo, si un instructor de esta actividad no comprende cómo este aparato afecta la postura y el movimiento, podría correr el riesgo de enseñar posiciones de manera incorrecta, generando lesiones en personas que practican esta disciplina. Con esto en mente, TECH ha desarrollado un programa enfocado en capacitar de forma didáctica a los profesionales de este campo y hacerlo de manera 100% online, beneficio que les permitirá tener mayor control sobre su tiempo.



“

Este es el único Curso Universitario que te permitirá aumentar tus expectativas laborales y destacar como especialista de las Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación”

En la actualidad, el Yoga se ha posicionado como una práctica popular y cada vez son más las personas que se suman a esta actividad para mejorar su calidad de vida. Por esta razón, es importante que los profesionales de esta área cuenten con un conocimiento profundo sobre las Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación, ya que este es clave para comprender la relación entre las diferentes partes del cuerpo y su influencia en el despliegue físico como estiramientos y contracciones.

Es por ello que este Curso Universitario se presenta como una herramienta fundamental para que los instructores de Yoga puedan profundizar en sus conocimientos y, de esta manera, ofrecer a sus alumnos una experiencia más enriquecedora. Además, contarán con un selecto grupo de docentes que está conformado por prestigiosos expertos del campo, quienes trasladarán el panorama real de esta profesión a través de ejercicios propuestos con la metodología *Relearning*.

Así, mediante el estudio de este temario, los estudiantes podrán identificar los principales desequilibrios que pueden afectar la realización de posturas y cómo solucionarlos mediante técnicas específicas. También se profundizará en las líneas funcionales y de los brazos, así como en las líneas laterales, espirales, posteriores y anteriores superficiales.

Todo este contenido estará alojado en el Campus Virtual, al que se podrá acceder desde cualquier dispositivo con conexión a internet, lo que evitará traslados innecesarios a centros presenciales. Otra de las ventajas de este programa es que el material académico tiene la opción de ser descargable, de manera que pueda ser consultado incluso estando *offline*.

Este **Curso Universitario en Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación** contiene el programa universitario más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación
- ♦ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que está concebido recogen una información científica y práctica sobre aquellas disciplinas indispensables para el ejercicio profesional
- ♦ Los ejercicios prácticos donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- ♦ Su especial hincapié en metodologías innovadoras
- ♦ Las lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- ♦ La disponibilidad de acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet



Desarrolla esta titulación en los horarios de tu conveniencia, sin irrumpir en ninguno de los aspectos personales de tu vida”

“

Una vez superado este Curso Universitario podrás presumir de haberte capacitado con la mayor universidad digital del mundo”

El programa incluye en su cuadro docente a profesionales del sector que vierten en esta capacitación la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

Su contenido multimedia, elaborado con la última tecnología educativa, permitirá al profesional un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará una capacitación inmersiva programada para entrenarse ante situaciones reales.

El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual el profesional deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del programa académico. Para ello, contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

Aprende a tu propio ritmo y sin la necesidad de trasladarte a un centro de aprendizaje.

Ahondarás en la importancia de las Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación, así como en su aplicación al mundo del Yoga Terapéutico.



02

Objetivos

El principal objetivo por el que se ha diseñado este Curso Universitario es para ofrecer a sus participantes una capacitación completa e inmersiva sobre los aspectos prácticos que se engloban alrededor de las Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación. Además, se busca profundizar en las funciones que este cumple dentro del cuerpo humano y las posturas más adecuadas que pueden ser realizadas con él, asegurando la obtención de mayor flexibilidad. Para obtener estos conocimientos, el alumno se enfrentará a diversos ejercicios prácticos desarrollados con la metodología *Relearning*.





“

Conocer en profundidad sobre la Fascia te permitirá realizar clases más efectivas y evitar cualquier tipo de lesión”



Objetivos generales

- ♦ Incorporar los conocimientos y destrezas necesarios para el correcto desarrollo y aplicación de las técnicas de Yoga Terapéutico desde un punto de vista clínico
- ♦ Crear un programa de Yoga diseñado y basado en la evidencia científica
- ♦ Profundizar en los Asanas más adecuados atendiendo a las características de la persona y las lesiones que presente
- ♦ Ahondar en los estudios sobre biomecánica y su aplicación a los Asanas de Yoga Terapéutico
- ♦ Describir la adaptación de los Asanas de Yoga a las patologías de cada persona
- ♦ Profundizar en las bases Neurofisiológicas de las técnicas meditativas y de Relajación existentes



Conocerás en detalle las características de cada parte de las Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación y con esta comprensión conseguirás convertirte en un especialista del campo”





Objetivos específicos

- ♦ Profundizar en la historia y concepto de la fascia, y su importancia en la práctica de Yoga
- ♦ Ahondar en los diferentes tipos de mecanorreceptores en la Fascia y cómo aplicarlos en los diferentes estilos de Yoga
- ♦ Señalar la necesidad de aplicar el término Fascia en las clases de Yoga para una práctica más efectiva y consciente
- ♦ Explorar el origen y desarrollo del término tensegridad, y su aplicación en la práctica de Yoga
- ♦ Identificar las diferentes vías miofasciales y las posturas específicas para cada una de las cadenas
- ♦ Aplicar la biomecánica de la Fascia en la práctica de Yoga para mejorar la movilidad, fuerza y flexibilidad
- ♦ Identificar los principales desequilibrios posturales y cómo corregirlos a través de la práctica de Yoga y la biomecánica de la fascia

03

Dirección del curso

En su compromiso por ofrecer una educación de calidad y darles a sus alumnos acceso a los contenidos más novedosos, TECH ha realizado de manera cuidadosa la selección del cuadro docente de este programa. De esta forma, los estudiantes aprenderán en profundidad sobre las funciones que realiza las Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación y las partes que confluyen dentro de la realización de Asanas del Yoga. Además, conocerán de primera mano las exigencias que existen en este sector, con la finalidad de fortalecer las competencias que más se requieren dentro de él.





“

De la mano de los mejores profesionales, conseguirás una capacitación completa y dinámica que asegurará tu éxito profesional”

Directora Invitada Internacional

Siendo la **Directora de profesores** y **Jefa de formación** de instructores del Integral Yoga Institute de Nueva York, Dianne Galliano se posiciona como una de las figuras más importantes de este campo a nivel internacional. Su foco académico ha sido principalmente el **yoga terapéutico**, contando con más de 6.000 horas documentadas de enseñanza y formación continua.

Así, su labor ha sido la de tutorizar, desarrollar protocolos y criterios de formación y proporcionar educación continua a los instructores del Integral Yoga Institute. Compagina dicha labor con su papel como **terapeuta** e **instructora** en otras instituciones como The 14TH Street Y, Integral Yoga Institute Wellness Spa o la Educational Alliance: Center for Balanced Living.

Su trabajo también se extiende hacia la **creación y dirección de programas de yoga**, desarrollando ejercicios y evaluando los desafíos que puedan presentarse. Ha trabajado a lo largo de su carrera con diferentes perfiles de personas, incluyendo hombres y mujeres mayores y de mediana edad, individuos prenatales y postnatales, adultos jóvenes e incluso veteranos de guerra con una serie de problemas de salud física y mental.

Para cada uno de ellos realiza un trabajo cuidado y personalizado, habiendo tratado a personas con osteoporosis, en proceso de recuperación de cirugías cardíacas o post cáncer de mama, vértigo, dolores de espalda, Síndrome de Intestino Irritable y Obesidad. Cuenta con varias certificaciones, destacando la E-RYT 500 por Yoga Alliance, Soporte Vital Básico (SVB) por la American Health Training e Instructora de Ejercicio Certificado por el Centro de Movimiento Somático.



Dña. Galliano, Dianne

- Directora del Instituto de Yoga Integral, Nueva York, Estados Unidos
- Instructora de Yoga Terapéutico en The 14TH Street Y
- Terapeuta de Yoga en Integral Yoga Institute Wellness Spa de Nueva York
- Instructora Terapéutica en Educational Alliance: Center for Balanced Living
- Licenciada en Educación Primaria por la State University of New York
- Máster en Yoga Terapéutico por la Universidad de Maryland

“

Gracias a TECH podrás aprender con los mejores profesionales del mundo”

Dirección



Dña. Escalona García, Zoraida

- Vicepresidenta de la Asociación Española de Yoga Terapéutico
- Fundadora del método Air Core (clases que combinan TRX y/o entrenamiento funcional con Yoga)
- Formadora en Yoga Terapéutico
- Máster en Investigación en Inmunología por la Universidad Complutense de Madrid
- Máster en Ciencias Forenses por la Universidad Autónoma de Madrid
- Licenciada en Ciencias Biológicas por la UAM
- Curso en Profesor de: Ashtanga Yoga Progresivo, FisiomYoga, Yoga Miofascial y Yoga y Cáncer
- Curso en Monitor Pilates Suelo
- Curso en Fitoterapia y nutrición
- Curso en Profesor de meditación



04

Estructura y contenido

Los contenidos académicos que forman parte de este programa han sido elaborados por los mejores expertos en este campo. De esta forma, los estudiantes conseguirán una visión más amplia sobre las funciones de las Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación, permitiéndoles generar nuevas rutinas en sus sesiones prácticas. Todo este conglomerado informativo será presentado mediante recursos audiovisuales, lecturas complementarias y ejercicios prácticos basados en la metodología *Relearning*.





“

A su amplio contenido informativo se suman los materiales más innovadores creados con la más reciente tecnología”

Módulo 1. Sistema fascial

- 1.1. Fascia
 - 1.1.1. Historia
 - 1.1.2. Fascia vs. Aponeurosis
 - 1.1.3. Tipos
 - 1.1.4. Funciones
- 1.2. Tipos de mecanorreceptores y su importancia en los distintos estilos de Yoga
 - 1.2.1. Importancia
 - 1.2.2. Golgi
 - 1.2.3. Paccini
 - 1.2.4. Ruffini
- 1.3. Cadenas Miofasciales
 - 1.3.1. Definición
 - 1.3.2. Importancia en el Yoga
 - 1.3.3. Concepto de tensegridad
 - 1.3.4. Los tres diafragmas
- 1.4. LPS: Línea posterior superficial
 - 1.4.1. Definición
 - 1.4.2. Vías anatómicas
 - 1.4.3. Posturas pasivas
 - 1.4.4. Posturas activas
- 1.5. LAS: línea anterior superficial
 - 1.5.1. Definición
 - 1.5.2. Vías anatómicas
 - 1.5.3. Posturas pasivas
 - 1.5.4. Posturas activas
- 1.6. LL: línea lateral
 - 1.6.1. Definición
 - 1.6.2. Vías anatómicas
 - 1.6.3. Posturas pasivas
 - 1.6.4. Posturas activas



- 1.7. LE: línea espiral
 - 1.7.1. Definición
 - 1.7.2. Vías anatómicas
 - 1.7.3. Posturas pasivas
 - 1.7.4. Posturas activas
- 1.8. Líneas funcionales
 - 1.8.1. Definición
 - 1.8.2. Vías anatómicas
 - 1.8.3. Posturas pasivas
 - 1.8.4. Posturas activas
- 1.9. Líneas brazos
 - 1.9.1. Definición
 - 1.9.2. Vías anatómicas
 - 1.9.3. Posturas pasivas
 - 1.9.4. Posturas activas
- 1.10. Principales desequilibrios
 - 1.10.1. Patrón ideal
 - 1.10.2. Grupo de flexión y extensión
 - 1.10.3. Grupo de apertura y cierre
 - 1.10.4. Patrón inspiratorio y espiratorio



Este Curso Universitario es la oportunidad que habías estado esperando para actualizar tu conocimiento sobre las Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación y su aplicación al Yoga Terapéutico”

05

Metodología de estudio

TECH es la primera universidad en el mundo que combina la metodología de los **case studies** con el **Relearning**, un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración dirigida.

Esta disruptiva estrategia pedagógica ha sido concebida para ofrecer a los profesionales la oportunidad de actualizar conocimientos y desarrollar competencias de un modo intenso y riguroso. Un modelo de aprendizaje que coloca al estudiante en el centro del proceso académico y le otorga todo el protagonismo, adaptándose a sus necesidades y dejando de lado las metodologías más convencionales.



“

TECH te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera”

El alumno: la prioridad de todos los programas de TECH

En la metodología de estudios de TECH el alumno es el protagonista absoluto. Las herramientas pedagógicas de cada programa han sido seleccionadas teniendo en cuenta las demandas de tiempo, disponibilidad y rigor académico que, a día de hoy, no solo exigen los estudiantes sino los puestos más competitivos del mercado.

Con el modelo educativo asincrónico de TECH, es el alumno quien elige el tiempo que destina al estudio, cómo decide establecer sus rutinas y todo ello desde la comodidad del dispositivo electrónico de su preferencia. El alumno no tendrá que asistir a clases en vivo, a las que muchas veces no podrá acudir. Las actividades de aprendizaje las realizará cuando le venga bien. Siempre podrá decidir cuándo y desde dónde estudiar.

“

*En TECH NO tendrás clases en directo
(a las que luego nunca puedes asistir)”*



Los planes de estudios más exhaustivos a nivel internacional

TECH se caracteriza por ofrecer los itinerarios académicos más completos del entorno universitario. Esta exhaustividad se logra a través de la creación de temarios que no solo abarcan los conocimientos esenciales, sino también las innovaciones más recientes en cada área.

Al estar en constante actualización, estos programas permiten que los estudiantes se mantengan al día con los cambios del mercado y adquieran las habilidades más valoradas por los empleadores. De esta manera, quienes finalizan sus estudios en TECH reciben una preparación integral que les proporciona una ventaja competitiva notable para avanzar en sus carreras.

Y además, podrán hacerlo desde cualquier dispositivo, pc, tableta o smartphone.

“

El modelo de TECH es asincrónico, de modo que te permite estudiar con tu pc, tableta o tu smartphone donde quieras, cuando quieras y durante el tiempo que quieras”

Case studies o Método del caso

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, su función era también presentarles situaciones complejas reales. Así, podían tomar decisiones y emitir juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Con este modelo de enseñanza es el propio alumno quien va construyendo su competencia profesional a través de estrategias como el *Learning by doing* o el *Design Thinking*, utilizadas por otras instituciones de renombre como Yale o Stanford.

Este método, orientado a la acción, será aplicado a lo largo de todo el itinerario académico que el alumno emprenda junto a TECH. De ese modo se enfrentará a múltiples situaciones reales y deberá integrar conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones. Todo ello con la premisa de responder al cuestionamiento de cómo actuaría al posicionarse frente a eventos específicos de complejidad en su labor cotidiana.



Método Relearning

En TECH los *case studies* son potenciados con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

Este método rompe con las técnicas tradicionales de enseñanza para poner al alumno en el centro de la ecuación, proveyéndole del mejor contenido en diferentes formatos. De esta forma, consigue repasar y reiterar los conceptos clave de cada materia y aprender a aplicarlos en un entorno real.

En esta misma línea, y de acuerdo a múltiples investigaciones científicas, la reiteración es la mejor manera de aprender. Por eso, TECH ofrece entre 8 y 16 repeticiones de cada concepto clave dentro de una misma lección, presentada de una manera diferente, con el objetivo de asegurar que el conocimiento sea completamente afianzado durante el proceso de estudio.

El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu especialización, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.



Un Campus Virtual 100% online con los mejores recursos didácticos

Para aplicar su metodología de forma eficaz, TECH se centra en proveer a los egresados de materiales didácticos en diferentes formatos: textos, vídeos interactivos, ilustraciones y mapas de conocimiento, entre otros. Todos ellos, diseñados por profesores cualificados que centran el trabajo en combinar casos reales con la resolución de situaciones complejas mediante simulación, el estudio de contextos aplicados a cada carrera profesional y el aprendizaje basado en la reiteración, a través de audios, presentaciones, animaciones, imágenes, etc.

Y es que las últimas evidencias científicas en el ámbito de las Neurociencias apuntan a la importancia de tener en cuenta el lugar y el contexto donde se accede a los contenidos antes de iniciar un nuevo aprendizaje. Poder ajustar esas variables de una manera personalizada favorece que las personas puedan recordar y almacenar en el hipocampo los conocimientos para retenerlos a largo plazo. Se trata de un modelo denominado *Neurocognitive context-dependent e-learning* que es aplicado de manera consciente en esta titulación universitaria.

Por otro lado, también en aras de favorecer al máximo el contacto mentor-alumno, se proporciona un amplio abanico de posibilidades de comunicación, tanto en tiempo real como en diferido (mensajería interna, foros de discusión, servicio de atención telefónica, email de contacto con secretaría técnica, chat y videoconferencia).

Asimismo, este completísimo Campus Virtual permitirá que el alumnado de TECH organice sus horarios de estudio de acuerdo con su disponibilidad personal o sus obligaciones laborales. De esa manera tendrá un control global de los contenidos académicos y sus herramientas didácticas, puestas en función de su acelerada actualización profesional.



La modalidad de estudios online de este programa te permitirá organizar tu tiempo y tu ritmo de aprendizaje, adaptándolo a tus horarios”

La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los alumnos que siguen este método no solo consiguen la asimilación de conceptos, sino un desarrollo de su capacidad mental, mediante ejercicios de evaluación de situaciones reales y aplicación de conocimientos.
2. El aprendizaje se concreta de una manera sólida en capacidades prácticas que permiten al alumno una mejor integración en el mundo real.
3. Se consigue una asimilación más sencilla y eficiente de las ideas y conceptos, gracias al planteamiento de situaciones que han surgido de la realidad.
4. La sensación de eficiencia del esfuerzo invertido se convierte en un estímulo muy importante para el alumnado, que se traduce en un interés mayor en los aprendizajes y un incremento del tiempo dedicado a trabajar en el curso.

La metodología universitaria mejor valorada por sus alumnos

Los resultados de este innovador modelo académico son constatables en los niveles de satisfacción global de los egresados de TECH.

La valoración de los estudiantes sobre la calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso y sus objetivos es excelente. No en valde, la institución se convirtió en la universidad mejor valorada por sus alumnos según el índice global score, obteniendo un 4,9 de 5.

Accede a los contenidos de estudio desde cualquier dispositivo con conexión a Internet (ordenador, tablet, smartphone) gracias a que TECH está al día de la vanguardia tecnológica y pedagógica.

Podrás aprender con las ventajas del acceso a entornos simulados de aprendizaje y el planteamiento de aprendizaje por observación, esto es, Learning from an expert.



Así, en este programa estarán disponibles los mejores materiales educativos, preparados a conciencia:



Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual que creará nuestra manera de trabajo online, con las técnicas más novedosas que nos permiten ofrecerte una gran calidad, en cada una de las piezas que pondremos a tu servicio.



Prácticas de habilidades y competencias

Realizarás actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



Resúmenes interactivos

Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





Case Studies

Completarás una selección de los mejores case studies de la materia. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



Testing & Retesting

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.



Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos. El denominado Learning from an expert afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en nuestras futuras decisiones difíciles.



Guías rápidas de actuación

TECH ofrece los contenidos más relevantes del curso en forma de fichas o guías rápidas de actuación. Una manera sintética, práctica y eficaz de ayudar al estudiante a progresar en su aprendizaje.



06

Titulación

Este programa en Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Universitario expedido por TECH Universidad.



“

Supera con éxito este programa y recibe tu titulación universitaria sin desplazamientos ni farragosos trámites”

Este programa te permitirá obtener el título de **Curso Universitario en Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación** emitido por TECH Universidad.

TECH es una Universidad española oficial, que forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES). Con un enfoque centrado en la excelencia académica y la calidad universitaria a través de la tecnología.

Este título propio contribuye de forma relevante al desarrollo de la educación continua y actualización del profesional, garantizándole la adquisición de las competencias en su área de conocimiento y aportándole un alto valor curricular universitario a su formación. Es 100% válido en todas las Oposiciones, Carrera Profesional y Bolsas de Trabajo de cualquier Comunidad Autónoma española.

Además, el riguroso sistema de garantía de calidad de TECH asegura que cada título otorgado cumpla con los más altos estándares académicos, brindándole al egresado la confianza y la credibilidad que necesita para destacarse en su carrera profesional.

Título: **Curso Universitario en Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación**

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Acreditación: **6 ECTS**





Curso Universitario
Bases Neurofisiológicas
de la Relajación
y la Meditación

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Curso Universitario

Bases Neurofisiológicas de la Relajación y la Meditación

Avalado por la NBA



tech
universidad