

# Curso Universitario

## Bases Neurológicas en las Técnicas Meditativas y de Relajación





## Curso Universitario

### Bases Neurológicas en las Técnicas Meditativas y de Relajación

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

Acceso web: [www.techtute.com/fisioterapia/curso-universitario/bases-neurológicas-tecnicas-meditativas-relajacion](http://www.techtute.com/fisioterapia/curso-universitario/bases-neurológicas-tecnicas-meditativas-relajacion)



# 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

Los estudios de neuroimagen han revelado que la Meditación puede tener efectos positivos en el cerebro, aumentando la densidad de materia gris en áreas asociadas con la atención y el control emocional, mientras que reduce la actividad en áreas relacionadas con la ansiedad y el estrés. Esta comprensión ha llevado a los fisioterapeutas a incorporar prácticas meditativas en su trabajo clínico, mejorando los resultados terapéuticos del paciente. Es fundamental que los fisioterapeutas se mantengan actualizados en los avances científicos de la neurociencia y la meditación, ya que esto les permite incorporar de manera efectiva estas prácticas en sus tratamientos. Por ello, TECH ha desarrollado un programa en línea que proporciona a los estudiantes la información más actualizada sobre Técnicas de Relajación y Meditación, respaldada por bases neurológicas.



“

*Ahondarás en las sesiones de Yoga  
Nidra y sus beneficios en pacientes  
con estrés y falta de concentración”*

La amplia bibliografía científica existente demuestra la influencia significativa que el Yoga ejerce en la salud física y mental de pacientes de diversas poblaciones, incluyendo a mujeres embarazadas, pacientes con dolor crónico, ansiedad, diabetes e, incluso, cáncer. Estos beneficios han llevado a que cada vez más profesionales en fisioterapia recomienden esta actividad física en sus tratamientos terapéuticos.

Estas ventajas se basan en los diferentes asanas, variaciones y técnicas de respiración utilizadas en las distintas sesiones de Yoga. De ahí surge este Curso Universitario en Bases Neurológicas en Técnicas Meditativas y de Relajación, totalmente en línea y dirigido por auténticos expertos en este campo.

El programa ofrece al egresado un recorrido académico actualizado sobre los Mantras, los aspectos internos del Yoga, la meditación, las ondas cerebrales durante la meditación, el Yoga Nidra y el *Mindfulness*. El temario se distingue por la calidad de los materiales didácticos y por incluir una *Masterclass* impartida por una de las instructoras más prestigiosas en este ámbito a nivel internacional.

Estos recursos se complementan con el eficaz método de *Relearning* utilizado por esta universidad en todos sus programas. Con este sistema, el egresado se centrará en los conceptos más importantes, lo que reducirá las largas horas de estudio y memorización.

Este proceso de actualización es compatible con las responsabilidades profesionales y personales, ya que esta titulación aporta la flexibilidad que necesitan los fisioterapeutas. Por tanto, para acceder al contenido, solo se requiere un dispositivo electrónico con conexión a internet.

Este **Curso Universitario en Bases Neurológicas en las Técnicas Meditativas y de Relajación** contiene el programa universitario más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Yoga
- ♦ 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



*Identificarás la importancia del Yoga en la mejora de la Neurofisiología humana"*

“

*Por medio de un programa 100% en línea aprenderás a descifrar cómo responde el cuerpo ante las técnicas del Yoga Terapéutico apropiadas en cada caso”*

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 curso académico. Para ello, contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

*Ahondarás en las diferentes técnicas de Meditación y Relajación gracias al material didáctico multimedia alojado en la biblioteca virtual más grande del mundo.*

*Integrarás en tu día a día los avances en Yoga Terapéutico aplicándolos en pacientes con ansiedad.*



# 02

## Objetivos

El propósito de esta titulación consiste en proporcionar a los estudiantes un conocimiento completo sobre las diferentes Técnicas de Relajación y Meditación que se practican en el Yoga. Además, el temario ha sido diseñado para permitir una actualización efectiva de las bases neurológicas, utilizando una perspectiva teórico-práctica y dirigida a los profesionales que deseen implementar este nuevo procedimiento en sus sesiones terapéuticas.



“

*Formarás parte de un viaje educativo que te permitirá alcanzar la excelencia gracias a un programa centrado en las nuevas necesidades fisioterapéuticas”*



## 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

“

*Conseguirás una profundización completa en de las bases Neurofisiológicas de las técnicas Meditativas y de Relajación”*





## Objetivos específicos

---

- ♦ Describir las bases Neurofisiológicas de las técnicas meditativas y de Relajación en la práctica de Yoga
- ♦ Ahondar en la definición de mantra, su aplicación y beneficios en la práctica de meditación
- ♦ Identificar los aspectos internos de la filosofía del Yoga, incluyendo Pratyahara, Dharana, Dhyana y Samadhi, y cómo se relacionan con la meditación
- ♦ Indagar sobre los diferentes tipos de ondas cerebrales y cómo ocurren en el cerebro durante la meditación
- ♦ Identificar los diferentes tipos de Meditación y las técnicas de Meditación guiada y cómo se aplican en la práctica de Yoga
- ♦ Profundizar en el concepto de *Mindfulness*, sus métodos y diferencias con la meditación
- ♦ Ahondar sobre Savasana, cómo guiar una relajación, los diferentes tipos y adaptaciones
- ♦ Identificar los primeros pasos en Yoga Nidra y su aplicación en la práctica de Yoga

03

# Dirección del curso

La calidad del cuerpo docente que imparte este Curso Universitario asegura que los estudiantes tengan acceso a un programa de alta calidad y con la información más completa presentada por los mejores especialistas. Esta es una oportunidad única para la actualización profesional, gracias a un programa que incluye un temario avanzado y una *Masterclass* impartida por una reconocida maestra de Yoga Terapéutico de tallaje internacional. Todo esto, reunido en materiales didácticos a los que se podrá acceder en cualquier momento y lugar gracias a su gran flexibilidad.





“

*Un programa que se destaca por contar con docentes expertos y de gran trayectoria internacional en el campo del Yoga y la Meditación”*

## 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, Yoga y Cáncer
- ♦ Curso en Monitor Pilates Suelo
- ♦ Curso en Fitoterapia y nutrición
- ♦ Curso en Profesor de meditación



## Profesores

### D. Ferrer, Ricardo

- ◆ Director de la Escuela Centro de Luz
- ◆ Director de la Escuela Nacional de Reiki Evolutivo
- ◆ Instructor de *Hot Yoga* en el Centro de Luz
- ◆ Formador de Instructores de *Power Yoga*
- ◆ Formador de Monitores de Yoga
- ◆ Formador de Ashtanga Yoga y Yoga Progresivo
- ◆ Instructor de Tai Chi y Chi Kung
- ◆ Instructor de *Body Intelligence Yoga*
- ◆ Instructor de *Sup Yoga*

“

*Una experiencia de capacitación única,  
clave y decisiva para impulsar tu  
desarrollo profesional”*

04

# Estructura y contenido

El propósito de este Curso Universitario es brindar a los estudiantes, en un lapso de solo 6 semanas, los conocimientos más actualizados sobre las Bases Neurológicas en las Técnicas Meditativas y de Relajación. Este proceso se centrará en los datos más precisos y recientes sobre los beneficios de los Mantras, los aspectos internos del Yoga, la Meditación y las diferencias con el *Mindfulness*. Además, se proporcionará acceso a una biblioteca virtual que estará disponible las 24 horas del día y desde cualquier dispositivo digital con conexión a internet.





“

*Con el método de Relearning podrás aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, gracias a su mecánica de reiteración de conceptos”*

## Módulo 1. Técnicas meditativas y de relajación

- 1.1. Mantras
  - 1.1.1. ¿Qué son?
  - 1.1.2. Beneficios
  - 1.1.3. Mantras de apertura
  - 1.1.4. Mantras de cierre
- 1.2. Aspectos internos del Yoga
  - 1.2.1. Pratyahara
  - 1.2.2. Dharana
  - 1.2.3. Dhyana
  - 1.2.4. Samadhi
- 1.3. Meditación
  - 1.3.1. Definición
  - 1.3.2. Postura
  - 1.3.3. Beneficios
  - 1.3.4. Contraindicaciones
- 1.4. Ondas cerebrales
  - 1.4.1. Definición
  - 1.4.2. Clasificación
  - 1.4.3. Del sueño a la vigilia
  - 1.4.4. Durante la meditación
- 1.5. Tipos de meditación
  - 1.5.1. Espiritual
  - 1.5.2. Visualización
  - 1.5.3. Budista
  - 1.5.4. Movimiento
- 1.6. Técnicas de meditación 1
  - 1.6.1. Meditación para conseguir tu anhelo
  - 1.6.2. Meditación del corazón
  - 1.6.3. Meditación Kokyuhoo
  - 1.6.4. Meditación sonrisa interna





- 1.7. Técnicas de meditación 2
  - 1.7.1. Meditación limpieza chakras
  - 1.7.2. Meditación amabilidad amoros
  - 1.7.3. Meditación regalos del presente
  - 1.7.4. Meditación en silencio
- 1.8. Mindfulness
  - 1.8.1. Definición
  - 1.8.2. ¿En qué consiste?
  - 1.8.3. Como aplicarlo
  - 1.8.4. Técnicas
- 1.9. Relajación/savAsanas
  - 1.9.1. Postura de cierre de las clases
  - 1.9.2. Como hacerla y ajustes
  - 1.9.3. Beneficios
  - 1.9.4. Como guiar una relajación
- 1.10. Yoga nidra
  - 1.10.1. ¿Qué es yoga nidra?
  - 1.10.2. ¿Cómo es una sesión?
  - 1.10.3. Fases
  - 1.10.4. Ejemplo de sesión



*Te pondrás al día en un campo de continua actualización académica como lo es la Meditación espiritual y budista, gracias a la modalidad teórico-práctica que solo te ofrece TECH”*

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 intensivo 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.

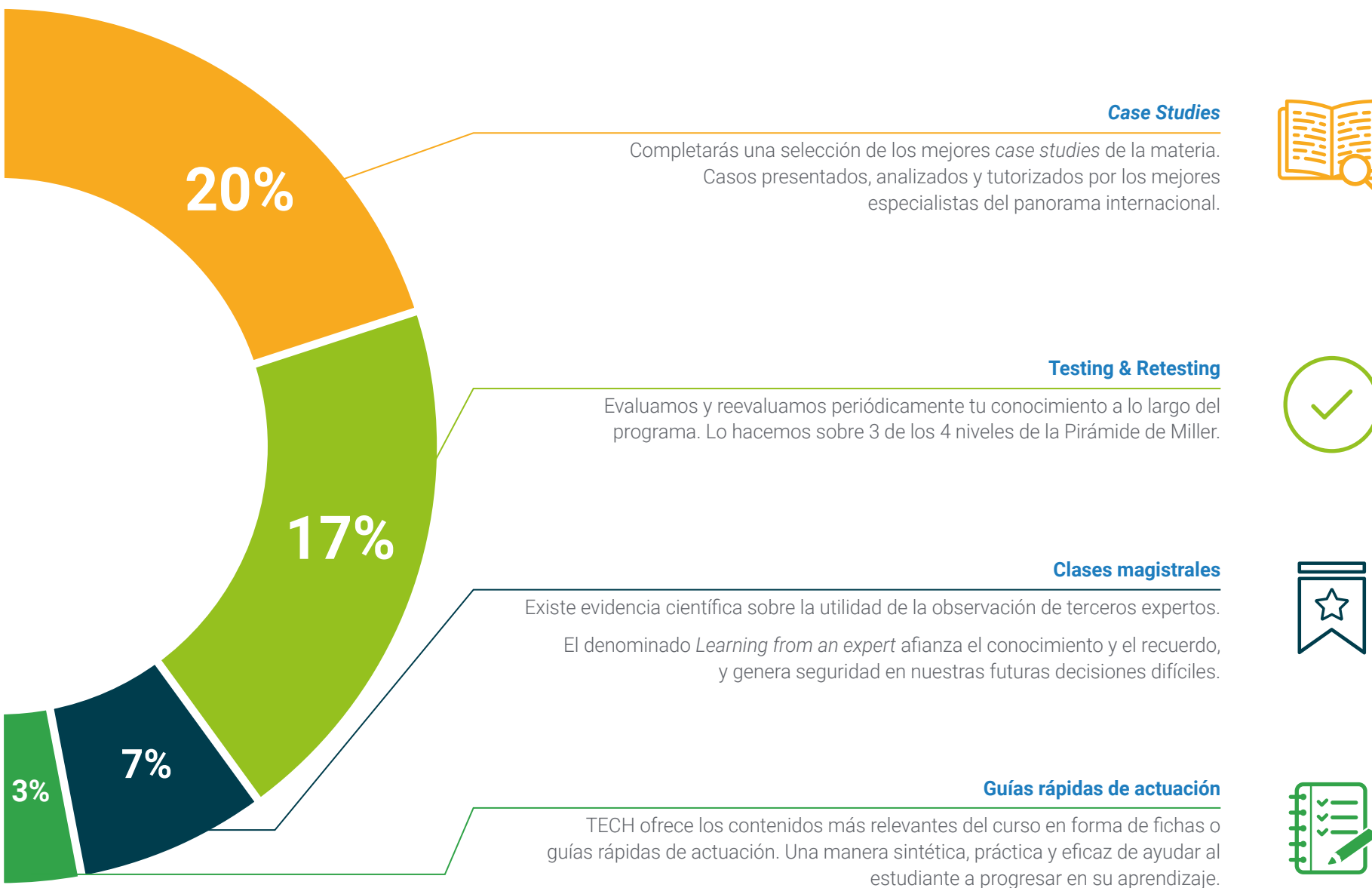
Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



#### Lecturas complementarias

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





# 06 Titulación

Este programa en Bases Neurológicas en las Técnicas Meditativas y de Relajación 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 Neurológicas en las Técnicas Meditativas y de Relajación** 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 Neurológicas en las Técnicas Meditativas y de Relajación**

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Acreditación: **6 ECTS**





**Curso Universitario**  
Bases Neurológicas en  
las Técnicas Meditativas  
y de Relajación

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

# Curso Universitario

## Bases Neurológicas en las Técnicas Meditativas y de Relajación