Máster Título Propio

Yoga Terapéutico

tech global university

tech global university

Máster Título Propio
Yoga Terapéutico

- Modalidad: **online**
- Duración: **12 meses**
- Titulación: **TECH Global University**
- Acreditación: **60 ECTS**
- Horario: **a tu ritmo**
- Exámenes: **online**

Acceso web: **www.techtitute.com/medicina/master/master-yoga-terapeutico**

Índice

01 Presentación del programa — pág. 4

02 ¿Por qué estudiar en TECH? — pág. 8

03 Plan de estudios — pág. 12

04 Objetivos docentes — pág. 24

05 Salidas Profesionales — pág. 28

06 Metodología de estudio — pág. 32

07 Cuadro docentes — pág. 42

08 Titulación — pág. 50

01

Presentación del programa

El Yoga Terapéutico ha emergido como una alternativa efectiva en el manejo de diversas condiciones físicas y emocionales. Según un estudio realizado por la American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation, el 70% de las personas que integran el Yoga Terapéutico en su rutina reportan una reducción significativa en el Dolor Musculoesquelético y una mejora en su movilidad general. Ante esto, TECH Global University lanza este programa universitario como una solución integral y avanzada, diseñada específicamente para aquellos que buscan profundizar en este enfoque terapéutico. Asimismo, ofrece un entorno académico altamente especializado, permitiendo a los profesionales optimizar su práctica y adquirir herramientas de vanguardia para el tratamiento y prevención de diversas condiciones.

Gracias a este programa 100% online, lograrás una especialización sobresaliente en Yoga Terapéutico, dominando técnicas para tratar diversas condiciones físicas y emocionales”

La práctica de Yoga Terapéutico ha ganado relevancia debido a su capacidad para abordar tanto los aspectos físicos como emocionales de los individuos. En este contexto, se ha convertido en una herramienta valiosa para mejorar la flexibilidad, el equilibrio y el bienestar integral. Este enfoque no solo alivia el dolor musculoesquelético, sino que también favorece la prevención de lesiones y la mejora de la calidad de vida. En consecuencia, la demanda por este tipo de prácticas ha aumentado significativamente, especialmente entre aquellos que buscan una alternativa más natural y accesible para mejorar su salud. Dicha tendencia ha impulsado, por lo tanto, a profesionales de la salud a integrar el Yoga Terapéutico en sus terapias, reconociendo sus beneficios para tratar trastornos musculoesqueléticos y mejorar el bienestar general.

TECH ofrece, de este modo, una manera integral de profundizar en los conocimientos relacionados con la anatomía y la fisiología humana, elementos fundamentales en la práctica del Yoga Terapéutico. A través de su programa, se abordan temas clave como la estructura del aparato locomotor, incluyendo huesos, músculos, tendones y ligamentos, y su relación con la postura y el movimiento. En los módulos, además, se profundiza en la anatomía ósea, las articulaciones, los cartílagos y las lesiones comunes que afectan a los practicantes. También, se exploran los principios de la fisiología muscular y cómo el sistema nervioso controla el movimiento, brindando una comprensión exhaustiva de las interacciones entre el cuerpo y la práctica de Yoga Terapéutico.

Gracias a su metodología *Relearning*, TECH facilita el acceso a contenidos de alta calidad en cualquier momento y desde cualquier dispositivo con conexión a internet, permitiendo a los profesionales del sector avanzar a su propio ritmo. La plataforma está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, lo que garantiza flexibilidad y comodidad en el aprendizaje.

Para enriquecer aún más la experiencia, TECH cuenta con la participación de un reconocido Director Invitado Internacional en el ámbito del Yoga Terapéutico, quien ofrecerá 10 *Masterclasses* que brindarán perspectivas únicas y avanzadas para los profesionales.

Este **Máster Título Propio en Yoga Terapéutico** 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 están concebidos 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

Un prestigioso Director Invitado Internacional ofrecerá 10 rigurosas Masterclasses sobre las últimas innovaciones en Yoga Terapéutico"

Explorarás a fondo las interacciones entre los huesos, músculos y articulaciones, integrando este conocimiento para optimizar y potenciar la movilidad articular"

Te capacitarás en la identificación y análisis de Lesiones Musculoesqueléticas comunes en la práctica terapéutica.

Reforzarás tu capacidad para aplicar el conocimiento anatómico en la personalización de Terapias de Yoga.

Incluye en su cuadro docente a profesionales pertenecientes al ámbito del Yoga, que vierten en este programa 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 un estudio inmersivo programado para entrenarse ante situaciones reales.

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

02

¿Por qué estudiar en TECH?

TECH es la mayor Universidad digital del mundo. Con un impresionante catálogo de más de 14.000 programas universitarios, disponibles en 11 idiomas, se posiciona como líder en empleabilidad, con una tasa de inserción laboral del 99%. Además, cuenta con un enorme claustro de más de 6.000 profesores de máximo prestigio internacional.

Estudia en la mayor universidad digital del mundo y asegura tu éxito profesional. El futuro empieza en TECH”

La mejor universidad online del mundo según FORBES

La prestigiosa revista Forbes, especializada en negocios y finanzas, ha destacado a TECH como «la mejor universidad online del mundo». Así lo han hecho constar recientemente en un artículo de su edición digital en el que se hacen eco del caso de éxito de esta institución, «gracias a la oferta académica que ofrece, la selección de su personal docente, y un método de aprendizaje innovador orientado a formar a los profesionales del futuro».

El mejor claustro docente top internacional

El claustro docente de TECH está integrado por más de 6.000 profesores de máximo prestigio internacional. Catedráticos, investigadores y altos ejecutivos de multinacionales, entre los cuales se destacan Isaiah Covington, entrenador de rendimiento de los Boston Celtics; Magda Romanska, investigadora principal de MetaLAB de Harvard; Ignacio Wistumba, presidente del departamento de patología molecular traslacional del MD Anderson Cancer Center; o D.W Pine, director creativo de la revista TIME, entre otros.

La mayor universidad digital del mundo

TECH es la mayor universidad digital del mundo. Somos la mayor institución educativa, con el mejor y más amplio catálogo educativo digital, cien por cien online y abarcando la gran mayoría de áreas de conocimiento. Ofrecemos el mayor número de titulaciones propias, titulaciones oficiales de posgrado y de grado universitario del mundo. En total, más de 14.000 títulos universitarios, en once idiomas distintos, que nos convierten en la mayor institución educativa del mundo.

Los planes de estudio más completos del panorama universitario

TECH ofrece los planes de estudio más completos del panorama universitario, con temarios que abarcan conceptos fundamentales y, al mismo tiempo, los principales avances científicos en sus áreas científicas específicas. Asimismo, estos programas son actualizados continuamente para garantizar al alumnado la vanguardia académica y las competencias profesionales más demandadas. De esta forma, los títulos de la universidad proporcionan a sus egresados una significativa ventaja para impulsar sus carreras hacia el éxito.

Un método de aprendizaje único

TECH es la primera universidad que emplea el *Relearning* en todas sus titulaciones. Se trata de la mejor metodología de aprendizaje online, acreditada con certificaciones internacionales de calidad docente, dispuestas por agencias educativas de prestigio. Además, este disruptivo modelo académico se complementa con el "Método del Caso", configurando así una estrategia de docencia online única. También en ella se implementan recursos didácticos innovadores entre los que destacan vídeos en detalle, infografías y resúmenes interactivos.

La universidad online oficial de la NBA

TECH es la universidad online oficial de la NBA. Gracias a un acuerdo con la mayor liga de baloncesto, ofrece a sus alumnos programas universitarios exclusivos, así como una gran variedad de recursos educativos centrados en el negocio de la liga y otras áreas de la industria del deporte. Cada programa tiene un currículo de diseño único y cuenta con oradores invitados de excepción: profesionales con una distinguida trayectoria deportiva que ofrecerán su experiencia en los temas más relevantes.

Líderes en empleabilidad

TECH ha conseguido convertirse en la universidad líder en empleabilidad. El 99% de sus alumnos obtienen trabajo en el campo académico que ha estudiado, antes de completar un año luego de finalizar cualquiera de los programas de la universidad. Una cifra similar consigue mejorar su carrera profesional de forma inmediata. Todo ello gracias a una metodología de estudio que basa su eficacia en la adquisición de competencias prácticas, totalmente necesarias para el desarrollo profesional.

Google Partner Premier

El gigante tecnológico norteamericano ha otorgado a TECH la insignia Google Partner Premier. Este galardón, solo al alcance del 3% de las empresas del mundo, pone en valor la experiencia eficaz, flexible y adaptada que esta universidad proporciona al alumno. El reconocimiento no solo acredita el máximo rigor, rendimiento e inversión en las infraestructuras digitales de TECH, sino que también sitúa a esta universidad como una de las compañías tecnológicas más punteras del mundo.

La universidad mejor valorada por sus alumnos

Los alumnos han posicionado a TECH como la universidad mejor valorada del mundo en los principales portales de opinión, destacando su calificación más alta de 4,9 sobre 5, obtenida a partir de más de 1.000 reseñas. Estos resultados consolidan a TECH como la institución universitaria de referencia a nivel internacional, reflejando la excelencia y el impacto positivo de su modelo educativo.

03

Plan de estudios

Este dinámico e interactivo programa proporciona al egresado las competencias esenciales para comprender la interacción entre huesos, músculos y articulaciones, optimizando así la postura y el movimiento. A través de un enfoque práctico, será capaz de aplicar este conocimiento para prevenir Lesiones y mejorar la movilidad, adaptando las técnicas a las necesidades individuales de cada paciente. La metodología aplicada potencia el aprendizaje mediante un enfoque clínico, permitiendo que el profesional utilice de forma inmediata lo aprendido en su práctica profesional, lo que refuerza su perfil y especialización en Yoga Terapéutico, incrementando su eficacia y seguridad en el trabajo.

Al dominar las principales asanas de pie, te dotarás de herramientas esenciales para diseñar prácticas terapéuticas efectivas que promuevan estabilidad y alineación corporal"

Módulo 1. Estructura del aparato locomotor

1.1. Posición anatómica, ejes y planos
- 1.1.1. Anatomía y fisiología básica del cuerpo humano
- 1.1.2. Posición anatómica
- 1.1.3. Los ejes corporales
- 1.1.4. Los planos anatómicos

1.2. Hueso
- 1.2.1. Anatomía ósea del cuerpo humano
- 1.2.2. Estructura y función de los huesos
- 1.2.3. Diferentes tipos de huesos y su relación con la postura y el movimiento
- 1.2.4. La relación entre el sistema óseo y el sistema muscular

1.3. Articulaciones
- 1.3.1. Anatomía y fisiología de las articulaciones del cuerpo humano
- 1.3.2. Diferentes tipos de articulaciones
- 1.3.3. El papel de las articulaciones en la postura y el movimiento
- 1.3.4. Las lesiones más comunes en las articulaciones y cómo prevenirlas

1.4. Cartílago
- 1.4.1. Anatomía y fisiología del cartílago del cuerpo humano
- 1.4.2. Diferentes tipos de cartílago y su función en el cuerpo
- 1.4.3. El papel del cartílago en la articulación y la movilidad
- 1.4.4. Las lesiones más comunes en el cartílago y su prevención

1.5. Tendones y ligamentos
- 1.5.1. Anatomía y fisiología de los tendones y ligamentos del cuerpo humano
- 1.5.2. Diferentes tipos de tendones y ligamentos y su función en el cuerpo
- 1.5.3. El papel de los tendones y ligamentos en la postura y el movimiento
- 1.5.4. Las lesiones más comunes en los tendones y ligamentos y cómo prevenirlas

1.6. Músculo esquelético
- 1.6.1. Anatomía y fisiología del sistema musculoesquelético del cuerpo humano
- 1.6.2. La relación entre los músculos y los huesos en la postura y el movimiento
- 1.6.3. El papel de la fascia en el sistema musculoesquelético y su relación con la práctica de Yoga Terapéutico
- 1.6.4. Las lesiones más comunes en los músculos y cómo prevenirlas

1.7. Desarrollo del sistema musculoesquelético
- 1.7.1. Desarrollo embrionario y fetal del sistema musculoesquelético
- 1.7.2. Crecimiento y desarrollo del sistema musculoesquelético en la infancia y la adolescencia
- 1.7.3. Cambios musculoesqueléticos asociados al envejecimiento
- 1.7.4. Desarrollo y adaptación del sistema musculoesquelético a la actividad física y el entrenamiento

1.8. Componentes del sistema musculoesquelético
- 1.8.1. Anatomía y fisiología de los músculos esqueléticos y su relación con la práctica de Yoga Terapéutico
- 1.8.2. El papel de los huesos en el sistema musculoesquelético y su relación con la postura y el movimiento
- 1.8.3. La función de las articulaciones en el sistema musculoesquelético y cómo cuidarlas durante la práctica de Yoga Terapéutico
- 1.8.4. El papel de la fascia y otros tejidos conectivos en el sistema musculoesquelético y su relación con la práctica de Yoga Terapéutico

1.9. Control nervioso de los músculos esqueléticos
- 1.9.1. Anatomía y fisiología del sistema nervioso y su relación con la práctica de Yoga Terapéutico
- 1.9.2. El papel del sistema nervioso en la contracción muscular y el control del movimiento
- 1.9.3. La relación entre el sistema nervioso y el sistema musculoesquelético en la postura y el movimiento durante la práctica de Yoga Terapéutico
- 1.9.4. La importancia del control neuromuscular para la prevención de lesiones y la mejora del rendimiento en la práctica de Yoga Terapéutico

1.10. Contracción muscular
- 1.10.1. Anatomía y fisiología de la contracción muscular y su relación con la práctica de Yoga Terapéutico
- 1.10.2. Los diferentes tipos de contracción muscular y su aplicación en la práctica de Yoga terapéutico
- 1.10.3. El papel de la activación neuromuscular en la contracción muscular y su relación con la práctica de Yoga Terapéutico
- 1.10.4. La importancia del estiramiento y el fortalecimiento muscular en la prevención de lesiones y la mejora del rendimiento en la práctica de Yoga Terapéutico

Módulo 2. Columna vertebral y extremidades

2.1. Sistema muscular
- 2.1.1. Músculo: unidad funcional
- 2.1.2. Tipos de músculos
- 2.1.3. Músculos tónicos y fásicos
- 2.1.4. Contracción isométrica e isotónica y su relevancia en los estilos del Yoga

2.2. Sistema nervioso
- 2.2.1. Neuronas: unidad funcional
- 2.2.2. Sistema nervioso central: encéfalo y médula espinal
- 2.2.3. Sistema nervioso periférico somático: nervios
- 2.2.4. Sistema nervioso periférico Autónomo: Simpático y parasimpático

2.3. Sistema óseo
- 2.3.1. Osteocito: unidad funcional
- 2.3.2. Esqueleto axial y apendicular
- 2.3.3. Tendones
- 2.3.4. Ligamentos

2.4. Columna vertebral
- 2.4.1. Evolución de la columna vertebral y funciones
- 2.4.2. Estructura
- 2.4.3. Vertebra tipo
- 2.4.4. Movimientos columna

2.5. Región cervical y dorsal
- 2.5.1. Vértebras cervicales: típicas y atípicas
- 2.5.2. Vertebras dorsales
- 2.5.3. Músculos principales de la región cervical
- 2.5.4. Músculos principales de la región dorsal

2.6. Región lumbar
- 2.6.1. Vértebras lumbares
- 2.6.2. Sacro
- 2.6.3. Coxis
- 2.6.4. Principales músculos

2.7. Pelvis
- 2.7.1. Anatomía: diferencia entre pelvis masculina y femenina
- 2.7.2. Dos conceptos clave: anteversión y retroversión
- 2.7.3. Músculos principales
- 2.7.4. Suelo pélvico

2.8. Extremidad superior
- 2.8.1. Articulación del hombro
- 2.8.2. Músculos del manguito rotador
- 2.8.3. Brazo, codo y antebrazo
- 2.8.4. Músculos principales

2.9. Extremidad inferior
- 2.9.1. Articulación coxofemoral
- 2.9.2. Rodilla: articulación tibiofemoral y patelofemoral
- 2.9.3. Ligamentos y meniscos de la rodilla
- 2.9.4. Músculos principales de la pierna

2.10. Diafragma y core
- 2.10.1. Anatomía del diafragma
- 2.10.2. Diafragma y respiración
- 2.10.3. Músculos del "core"
- 2.10.4. Core y su importancia en Yoga

Módulo 3. Aplicación de técnicas asanas y su integración

3.1. Asanas
- 3.1.1. Definición de asanas
- 3.1.2. Asanas en los Yoga sutras
- 3.1.3. Propósito más profundo de las asanas
- 3.1.4. Asanas y alineación

3.2. Principio de acción mínima
- 3.2.1. *Sthira Sukham Asanasm*
- 3.2.2. ¿Cómo aplicar este concepto a la práctica?
- 3.2.3. Teoría de las gunas
- 3.2.4. Influencia de las gunas en la práctica

3.3. Asanas de pie
- 3.3.1. La importancia de los asanas de pie
- 3.3.2. Cómo trabajarlas
- 3.3.3. Beneficios
- 3.3.4. Contraindicaciones y consideraciones

3.4. Asanas sentados y supinas
- 3.4.1. Importancia de los asanas sentados
- 3.4.2. Asanas sentados para la meditación
- 3.4.3. Asanas supinos: definición
- 3.4.4. Beneficios de las posturas supinas

3.5. Asanas extensión
- 3.5.1. ¿Por qué son importantes las extensiones?
- 3.5.2. Como trabajarlas con seguridad
- 3.5.3. Beneficios
- 3.5.4. Contraindicaciones

3.6. Asanas flexión
- 3.6.1. Importancia de la flexión de columna
- 3.6.2. Ejecución
- 3.6.3. Beneficios
- 3.6.4. Errores más frecuentes y como evitarlos

3.7. Asanas rotación: torsiones
- 3.7.1. Mecánica de la torsión
- 3.7.2. Cómo realizarlas correctamente
- 3.7.3. Beneficios fisiológicos
- 3.7.4. Contraindicaciones

3.8. Asanas en inclinación lateral
- 3.8.1. Importancia
- 3.8.2. Beneficios
- 3.8.3. Errores más comunes
- 3.8.4. Contraindicaciones

3.9. Importancia contraposturas
- 3.9.1. ¿Qué son?
- 3.9.2. Cuando realizarlas
- 3.9.3. Beneficios durante la práctica
- 3.9.4. Contraposturas más empleadas

3.10. Bandhas
- 3.10.1. Definición
- 3.10.2. Principales bandhas
- 3.10.3. Cuando emplearlos
- 3.10.4. Bandhas y Yoga Terapéutico

Módulo 4. Análisis de las principales asanas de pie

4.1. Tadasanas
- 4.1.1. Importancia
- 4.1.2. Beneficios
- 4.1.3. Ejecución
- 4.1.4. Diferencia con *samasthiti*

4.2. Saludo al sol
- 4.2.1. Clásicos
- 4.2.2. Tipo a
- 4.2.3. Tipo b
- 4.2.4. Adaptaciones

4.3. Asanas pie
- 4.3.1. Utkatasanas: postura de la silla
- 4.3.2. Anjaneyasanas: *low lunge*
- 4.3.3. Virabhadrasanas I: guerrero I
- 4.3.4. Utkata Konasanas: postura de la diosa

4.4. Asanas de pie flexión columna
- 4.4.1. *Adho mukha*
- 4.4.2. *Pasrvotanassana*
- 4.4.3. *Prasarita PadottanAsanas*
- 4.4.4. Uthanasanas

4.5. Asanas de flexión lateral
- 4.5.1. Uthhita trikonasanas
- 4.5.2. Virabhadrasanas II guerrero II
- 4.5.3. Parighasanas
- 4.5.4. Uthitta Parsvalonasanas

4.6. Asanas equilibrio
- 4.6.1. Vkrisana
- 4.6.2. Utthita hasta padangustasanas
- 4.6.3. Natarajasanas
- 4.6.4. Garudasanas

4.7. Extensiones decúbito prono
- 4.7.1. Bhujangasanas
- 4.7.2. Urdhva Mukha Svanasanas
- 4.7.3. Saral Bhujangasanas: esfinge
- 4.7.4. Shalabhasanas

4.8. Extensiones
- 4.8.1. Ustrasanas
- 4.8.2. Dhanurasanas
- 4.8.3. Urdhva Dhanurasanas
- 4.8.4. Setu Bandha Sarvangasanas

4.9. Torsiones
- 4.9.1. Paravritta Parsvakonasanas
- 4.9.2. Paravritta trikonasanas
- 4.9.3. Paravritta Parsvotanassana
- 4.9.4. Paravritta Utkatasanas

4.10. Caderas
- 4.10.1. Malasanas
- 4.10.2. Badha Konasanas
- 4.10.3. Upavista Konasanas
- 4.10.4. Gomukhasanas

Módulo 5. Desglose de las principales asanas de suelo y adaptaciones con soportes

5.1. Asanas principales en suelo
- 5.1.1. Marjaryasanas- Bitilasanas
- 5.1.2. Beneficios
- 5.1.3. Variantes
- 5.1.4. Dandasanas

5.2. Flexiones supinas
- 5.2.1. Paschimottanasanas
- 5.2.2. Janu sirsasanas
- 5.2.3. Trianga Mukhaikapada Paschimottanasanas
- 5.2.4. Kurmasanas

5.3. Torsiones e inclinaciones laterales
- 5.3.1. Ardha Matsyendrasanas
- 5.3.2. Vakrasanas
- 5.3.3. Bharadvajasanas
- 5.3.4. Parivrita janu sirsasanas

5.4. Asanas de cierre
- 5.4.1. Balasanas
- 5.4.2. Supta Badha Konasanas
- 5.4.3. Ananda Balasanas
- 5.4.4. Jathara Parivartanasanas A y B

5.5. Invertidas
- 5.5.1. Beneficios
- 5.5.2. Contraindicaciones
- 5.5.3. *Viparita Karani*
- 5.5.4. Sarvangasanas

5.6. Bloques
- 5.6.1. ¿Qué son y como usarlos?
- 5.6.2. Variantes de asanas de pie
- 5.6.3. Variantes de asanas sentados y supinas
- 5.6.4. Variantes asanas cierre y restaurativas

5.7. Cinturón
- 5.7.1. ¿Qué son y como usarlos?
- 5.7.2. Variantes de asanas de pie
- 5.7.3. Variantes de asanas sentados y supinas
- 5.7.4. Variantes asanas cierre y restaurativas

5.8. Asanas en silla
- 5.8.1. ¿Qué es?
- 5.8.2. Beneficios
- 5.8.3. Saludos al sol en silla
- 5.8.4. Tadasanas en silla

5.9. Yoga en silla
- 5.9.1. Flexiones
- 5.9.2. Extensiones
- 5.9.3. Torsiones e inclinaciones
- 5.9.4. Invertidas

5.10. Asanas restaurativas
- 5.10.1. Cuando emplearlo
- 5.10.2. Flexiones sentadas y hacia delante
- 5.10.3. Flexiones de espalda
- 5.10.4. Invertidas y supinas

Módulo 6. Patologías más habituales

6.1. Patologías Columna
- 6.1.1. Protusiones
- 6.1.2. Hernias
- 6.1.3. Hiperlordosis
- 6.1.4. Rectificaciones

6.2. Enfermedades Degenerativas
- 6.2.1. Artrosis
- 6.2.2. Distrofia Muscular
- 6.2.3. Osteoporsis
- 6.2.4. Espondilosis

6.3. Lumbago y ciática
- 6.3.1. Lumbalgia
- 6.3.2. Ciática
- 6.3.3. Síndrome Piramidal
- 6.3.4. *Trocanteritis*

6.4. Escoliosis
- 6.4.1. Entendiendo la Escoliosis
- 6.4.2. Tipos
- 6.4.3. Lo que debemos hacer
- 6.4.4. Cosas a evitar

6.5. DesalineaciónRrodillas
- 6.5.1. Genu vago
- 6.5.2. Genu varo
- 6.5.3. Genu flexo
- 6.5.4. Genu *recurvatum*

6.6. Hombros y codos
- 6.6.1. Bursitis
- 6.6.2. Síndrome Subacromial
- 6.6.3. Epicondilits
- 6.6.4. Epitrocleitis

6.7. Rodillas
- 6.7.1. Dolor Patelofemoral
- 6.7.2. Condropatía
- 6.7.3. Lesiones Meniscos
- 6.7.4. Tendinitis pata ganso

6.8. Muñecas y tobillos
- 6.8.1. Tunel cCrpiano
- 6.8.2. Esguinces
- 6.8.3. Juanetes
- 6.8.4. Pie Plano y Cavo

6.9. Bases posturales
- 6.9.1. Distintos planos
- 6.9.2. Técnica plomada
- 6.9.3. Síndrome Cruzado Superior
- 6.9.4. Síndrome Cruzado Inferior

6.10. Enfermedades Autoinmunes
- 6.10.1. Definición
- 6.10.2. Lupus
- 6.10.3. Enfermedad de Chron
- 6.10.4. Artritis

Módulo 7. Sistema fascial

7.1. Fascia
- 7.1.1. Historia
- 7.1.2. Fascia vs. aponeurosis
- 7.1.3. Tipos
- 7.1.4. Funciones

7.2. Tipos de mecanorreceptores y su importancia en los distintos estilos de Yoga
- 7.2.1. Importancia
- 7.2.2. Golgi
- 7.2.3. Paccini
- 7.2.4. Ruffini

7.3. Cadenas miofasciales
- 7.3.1. Definición
- 7.3.2. Importancia en el Yoga
- 7.3.3. Concepto de tensegridad
- 7.3.4. Los tres diafragmas

7.4. LPS: Línea posterior superficial
- 7.4.1. Definición
- 7.4.2. Vías anatómicas
- 7.4.3. Posturas pasivas
- 7.4.4. Posturas activas

7.5. LAS: línea anterior superficial
- 7.5.1. Definición
- 7.5.2. Vías anatómicas
- 7.5.3. Posturas pasivas
- 7.5.4. Posturas activas

7.6. LL: línea lateral
- 7.6.1. Definición
- 7.6.2. Vías anatómicas
- 7.6.3. Posturas pasivas
- 7.6.4. Posturas activas

7.7. LE: línea espiral
- 7.7.1. Definición
- 7.7.2. Vías anatómicas
- 7.7.3. Posturas pasivas
- 7.7.4. Posturas activas

7.8. Líneas funcionales
- 7.8.1. Definición
- 7.8.2. Vías anatómicas
- 7.8.3. Posturas pasivas
- 7.8.4. Posturas activas

7.9. Líneas brazos
- 7.9.1. Definición
- 7.9.2. Vías anatómicas
- 7.9.3. Posturas pasivas
- 7.9.4. Posturas activas

7.10. Principales Desequilibrios
- 7.10.1. Patrón ideal
- 7.10.2. Grupo de flexión y extensión
- 7.10.3. Grupo de apertura y cierre
- 7.10.4. Patrón inspiratorio y espiratorio

Módulo 8. Yoga en los diferentes momentos evolutivos

8.1. Infancia
- 8.1.1. ¿Por qué es importante?
- 8.1.2. Beneficios
- 8.1.3. Como es una clase
- 8.1.4. Ejemplo de saludo al sol adaptado

8.2. Mujer y ciclo menstrual
- 8.2.1. Fase menstrual
- 8.2.2. Fase folicular
- 8.2.3. Fase ovulatoria
- 8.2.4. Fase lútea

8.3. Yoga y ciclo menstrual
- 8.3.1. Secuencia fase folicular
- 8.3.2. Secuencia fase ovulatoria
- 8.3.3. Secuencia fase lútea
- 8.3.4. Secuencia durante la menstruación

8.4. Menopausia
- 8.4.1. Consideraciones generales
- 8.4.2. Cambio físicos y hormonales
- 8.4.3. Beneficios de la practica
- 8.4.4. Asanas recomendadas

8.5. Embarazo
- 8.5.1. Porque practicarlo
- 8.5.2. Asanas primer trimestre
- 8.5.3. Asanas segundo trimestre
- 8.5.4. Asanas tercer trimestre

8.6. Posparto
- 8.6.1. Beneficios físicos
- 8.6.2. Beneficios mentales
- 8.6.3. Recomendaciones generales
- 8.6.4. Práctica con el bebé

8.7. Tercera edad
- 8.7.1. Principales patologías que nos vamos a encontrar
- 8.7.2. Beneficios
- 8.7.3. Consideraciones generales
- 8.7.4. Contraindicaciones

8.8. Discapacidad física
- 8.8.1. Daños Cerebrales
- 8.8.2. Daños en la médula
- 8.8.3. Daños Musculares
- 8.8.4. Cómo diseñar una clase

8.9. Discapacidad sensorial
- 8.9.1. Auditiva
- 8.9.2. Visual
- 8.9.3. Sensorial
- 8.9.4. Como diseñar una secuencia

8.10. Consideraciones generales de las discapacidades más frecuentes que nos vamos a encontrar
- 8.10.1. Síndrome de Down
- 8.10.2. Autismo
- 8.10.3. Parálisis Cerebral
- 8.10.4. Trastorno del Desarrollo Intelectual

Módulo 9. Técnicas respiratorias

9.1. Pranayama
- 9.1.1. Definición
- 9.1.2. Origen
- 9.1.3. Beneficios
- 9.1.4. Concepto de prana

9.2. Tipos de respiración
- 9.2.1. Abdominal
- 9.2.2. Torácica
- 9.2.3. Clavicular
- 9.2.4. Respiración yoguica completa

9.3. Purificación de los conductos de energía pránica o nadis
- 9.3.1. ¿Qué son los nadis?
- 9.3.2. Sushuma
- 9.3.3. Ida
- 9.3.4. Pindala

9.4. Inspiración: puraka
- 9.4.1. Inspiración abdominal
- 9.4.2. Inspiración diafragmática /costal
- 9.4.3. Consideraciones generales y contraindicaciones
- 9.4.4. Relación con los bandhas

9.5. Espiración rechaka
- 9.5.1. Espiración abdominal
- 9.5.2. Espiración diafragmática /costal
- 9.5.3. Consideraciones generales y contraindicaciones
- 9.5.4. Relación con los bandhas

9.6. Retenciones: kumbakha
- 9.6.1. Anthara Kumbhaka
- 9.6.2. Bahya kumbhaka
- 9.6.3. Consideraciones generales y contraindicaciones
- 9.6.4. Relación con los bandhas

9.7. Pranayamas purificantes
- 9.7.1. Douti
- 9.7.2. Anunasika
- 9.7.3. Nadi Shodana
- 9.7.4. Bhramari

9.8. Pranayamas estimulantes y refrescantes
- 9.8.1. Kapalabhati
- 9.8.2. Bastrika
- 9.8.3. Ujjayi,
- 9.8.4. Shitali

9.9. Pranayamas regenerativos
- 9.9.1. Surya bheda
- 9.9.2. Kumbaka
- 9.9.3. Samavritti
- 9.9.4. Mridanga

9.10. Mudras
- 9.10.1. ¿Qué son?
- 9.10.2. Beneficios y cuando incorporarlos
- 9.10.3. Significado de cada dedo
- 9.10.4. Principales mudras que se emplean en una práctica

Módulo 10. Técnicas meditativas y de relajación

10.1. Mantras
- 10.1.1. ¿Qué son?
- 10.1.2. Beneficios
- 10.1.3. Mantras de apertura
- 10.1.4. Mantras de cierre

10.2. Aspectos internos del Yoga
- 10.2.1. Pratyahara
- 10.2.2. Dharana
- 10.2.3. Dhyana
- 10.2.4. Samadhi

10.3. Meditación
- 10.3.1. Definición
- 10.3.2. Postura
- 10.3.3. Beneficios
- 10.3.4. Contraindicaciones

10.4. Ondas cerebrales
- 10.4.1. Definición
- 10.4.2. Clasificación
- 10.4.3. Del sueño a la vigilia
- 10.4.4. Durante la meditación

10.5. Tipos de meditación
- 10.5.1. Espiritual
- 10.5.2. Visualización
- 10.5.3. Budista
- 10.5.4. Movimiento

10.6. Técnicas de meditación 1
- 10.6.1. Meditación para conseguir tu anhelo
- 10.6.2. Meditación del corazón
- 10.6.3. Meditación Kokyuhoo
- 10.6.4. Meditación sonrisa interna

10.7. Técnicas de meditación 2
- 10.7.1. Meditación limpieza chakras
- 10.7.2. Meditación amabilidad amoros
- 10.7.3. Meditación regalos del presente
- 10.7.4. Meditación en silencio

10.8. Mindfulness
- 10.8.1. Definición
- 10.8.2. ¿En qué consiste?
- 10.8.3. Como aplicarlo
- 10.8.4. Técnicas

10.9. Relajación/ savAsanas
- 10.9.1. Postura de cierre de las clases
- 10.9.2. Como hacerla y ajustes
- 10.9.3. Beneficios
- 10.9.4. Como guiar una relajación

10.10. Yoga nidra
- 10.10.1. ¿Qué es Yoga nidra?
- 10.10.2. ¿Cómo es una sesión?
- 10.10.3. Fases
- 10.10.4. Ejemplo de sesión

04

Objetivos docentes

Permitiendo el desarrollo de competencias fundamentales en anatomía humana y el aparato locomotor, este transformador plan de estudios potencia el perfil profesional a través de un enfoque integral. De igual manera, se desarrollan habilidades para aplicar técnicas avanzadas de asanas, optimizando la alineación y el movimiento, lo que mejora la capacidad para prevenir y tratar lesiones, contribuyendo al crecimiento profesional en el área.

Abordarás las Patologías de la Columna Vertebral a través de la Yoga Terapéutica, mejorando tu capacidad para tratar y prevenir disfunciones específicas en esta área"

Objetivos generales

- Comprender la anatomía y fisiología básica del cuerpo humano
- Dominar las diferentes Asanas y su alineación en relación con el sistema musculoesquelético, mejorando la ejecución técnica y favoreciendo un enfoque terapéutico integral
- Adquirir habilidades para aplicar el principio de acción mínima en la práctica de Asanas, explorando su impacto en la postura y el bienestar general
- Explorar las principales técnicas meditativas y de relajación, con el objetivo de optimizar la conexión mente-cuerpo y facilitar la liberación de tensiones acumuladas en la columna vertebral
- Integrar el estudio de las patologías comunes de la columna vertebral con las técnicas de Yoga terapéutica, para desarrollar estrategias de tratamiento y prevención efectivas
- Fomentar un enfoque integral de la práctica del Yoga, combinando Asanas, respiración, y meditación para el desarrollo de un perfil profesional orientado al bienestar físico y mental de los pacientes

Emplearás contraposturas para corregir desajustes posturales y restaurar la alineación corporal, mejorando la movilidad de tus pacientes"

Objetivos específicos

Módulo 1. Estructura del aparato locomotor

- Describir la anatomía y fisiología básica del cuerpo humano, enfocándose en la posición anatómica, los ejes y los planos corporales, para comprender su relación con la postura y el movimiento
- Explicar la estructura y función de los huesos, articulaciones, cartílago, tendones y ligamentos, destacando su papel en la estabilidad y movilidad del cuerpo

Módulo 2. Columna vertebral y extremidades

- Explicar la estructura y función de los músculos, abarcando los diferentes tipos, la diferencia entre músculos tónicos y fásicos, y la relevancia de la contracción isométrica e isotónica en los estilos de Yoga
- Diferenciar los sistemas nervioso central y periférico, destacando su impacto en la postura y el movimiento durante la práctica de Yoga

Módulo 3. Aplicación de técnicas asanas y su integración

- Explorar la definición y el propósito profundo de las Asanas, su presencia en los Yoga sutras, y cómo contribuyen a la alineación y la práctica integral en Yoga
- Estudiar la correcta realización de Asanas de extensión, evaluando su relevancia para el cuerpo, los beneficios asociados y las consideraciones de seguridad y contraindicaciones

Módulo 4. Análisis de las principales asanas de pie

- Explorar la importancia y los beneficios de las tadasanas
- Examinar las asanas de flexión lateral

Módulo 5. Desglose de las principales asanas de suelo y adaptaciones con soportes

- Explorar las principalesAsanas de suelo
- Evaluar el uso de soportes en Yoga, como bloques y cinturoneles

Módulo 6. Patologías más habituales

- Revisar las patologías más comunes de la columna
- Abordar la Escoliosis desde un enfoque terapéutico,

Módulo 7. Sistema fascial

- Explorar la fascia desde su historia, diferencias con la aponeurosis, los tipos existentes y las funciones fundamentales que cumple en el cuerpo humano
- Definir y analizar la línea posterior superficial, explorando sus vías anatómicas y cómo se relaciona con las posturas pasivas y activas en Yoga

Módulo 8. Yoga en los diferentes momentos evolutivos

- Explorar las bases y principios del Yoga aplicados a la infancia, destacando su relevancia en el desarrollo físico y emocional de los niños
- Comprender las fases del ciclo menstrual y cómo adaptar las secuencias de Yoga para cada una de ellas, maximizando los beneficios para la salud de las mujeres

Módulo 9. Técnicas Respiratorias

- Comprender los principios fundamentales del pranayama y su influencia en la mejora de la salud respiratoria y mental
- Desarrollar habilidades en la ejecución de distintas técnicas respiratorias, como la respiración abdominal

Módulo 10. Técnicas meditativas y de relajación

- Explicar los beneficios y aplicaciones de los mantras en las prácticas meditativas, destacando su uso tanto en la apertura como en el cierre de las sesiones
- Implementar técnicas de *mindfulness* y relajación, aplicándolas para reducir elEestrés y mejorar la concentración, a través de ejercicios prácticos y guías en la sesión

04

Salidas Profesionales

Este programa universitario en Yoga Terapéutico ofrece a los profesionales una actualización en enfoques terapéuticos innovadores, ampliando sus capacidades en áreas como la rehabilitación física, el bienestar emocional y la atención personalizada. A través de su enfoque especializado, podrán diseñar programas adaptados a las necesidades individuales, interviniendo en contextos como centros de salud, deportivos o de bienestar. Con los conocimientos adquiridos, podrán abordar situaciones relacionadas con el dolor crónico, el estrés y la movilidad reducida, lo que enriquecerá su perfil profesional y les permitirá destacarse en un sector en crecimiento.

Personalizarás programas de Yoga especializados para diversas condiciones físicas, aplicando tu destreza profesionalmente en entornos terapéuticos, deportivos y de rehabilitación"

Perfil del egresado

Al culminar este programa en Yoga Terapéutico, se adquieren competencias avanzadas en la creación de rutinas personalizadas, adaptadas a las necesidades específicas de cada individuo. Además, se fortalece la capacidad para aplicar técnicas de respiración que promueven la relajación y la gestión del estrés. Igualmente, se desarrolla la habilidad para identificar desequilibrios físicos y emocionales, lo que permite intervenir de manera efectiva en procesos de rehabilitación. De este modo, la integración de estas habilidades brinda la capacidad de abordar la restauración de la movilidad y el bienestar.

Tendrás la capacidad de evaluar el impacto del Yoga Terapéutico en la rehabilitación de diversos Trastornos, mejorando la calidad de vida de los pacientes mediante enfoques basados en la evidencia.

- **Diseño de programas terapéuticos personalizados:** Desarrollo planes de Yoga adaptados a las necesidades específicas de cada cliente, tomando en cuenta sus condiciones físicas, limitaciones y objetivos
- **Evaluación del estado físico y emocional:** Evalúa tanto el estado físico como emocional de cada persona, permitiéndole identificar áreas de mejora y diseñar prácticas de Yoga que ayuden en su bienestar integral
- **Fomento de la autonomía en los clientes:** Desarrolla la capacidad de enseñar a sus clientes a ser autónomos en su práctica, brindándoles las herramientas necesarias para que puedan aplicar lo aprendido en su vida diaria
- **Adaptación de posturas a diversas condiciones físicas:** Modifica y ajusta las posturas de Yoga para personas con diversas condiciones físicas, asegurándose de que cada movimiento sea seguro y eficaz

Después de realizar el Máster Título Propio, podrás desempeñar tus conocimientos y habilidades en los siguientes cargos:

1. **Terapeuta de Yoga:** Encargado de aplicar técnicas de Yoga para ayudar a personas con diversas condiciones físicas y emocionales.
2. **Especialista en Bienestar Corporal:** Coordinador de programas personalizados de Yoga que favorecen la mejora de la salud física y mental.
3. **Consultor en Salud Integral:** Profesional encargado de individuos y organizaciones para integrar el Yoga en programas de salud y bienestar.
4. **Coordinador de Programas de Bienestar Corporal:** Organizador de programas de Yoga terapéutico dentro de organizaciones, asegurándose de que las actividades sean adecuadas para los empleados o miembros, ayudando a promover su salud física y mental.
5. **Consultor de Empresas en Programas de Yoga:** Asesor para implementar programas en empresas, buscando mejorar la productividad, reducir el Estrés y promover el bienestar integral de los empleados a través de prácticas de Yoga personalizada.
6. **Coach de Bienestar Integral:** Acompaña a los clientes en el proceso de mejorar su bienestar físico y mental, integrando el Yoga Terapéutico como una herramienta fundamental para alcanzar una vida más saludable y equilibrada.

Adquirirás conocimientos avanzados en bienestar personal destacándote por tu enfoque integral en técnicas terapéuticas adaptadas a las necesidades de cada entorno"

06

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.

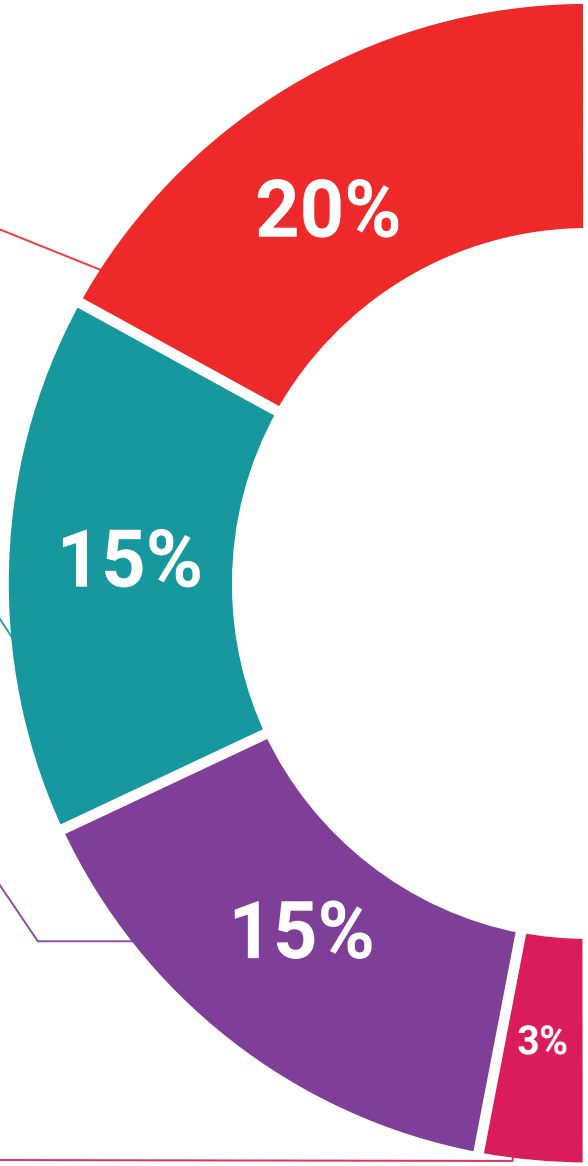
Resúmenes interactivos

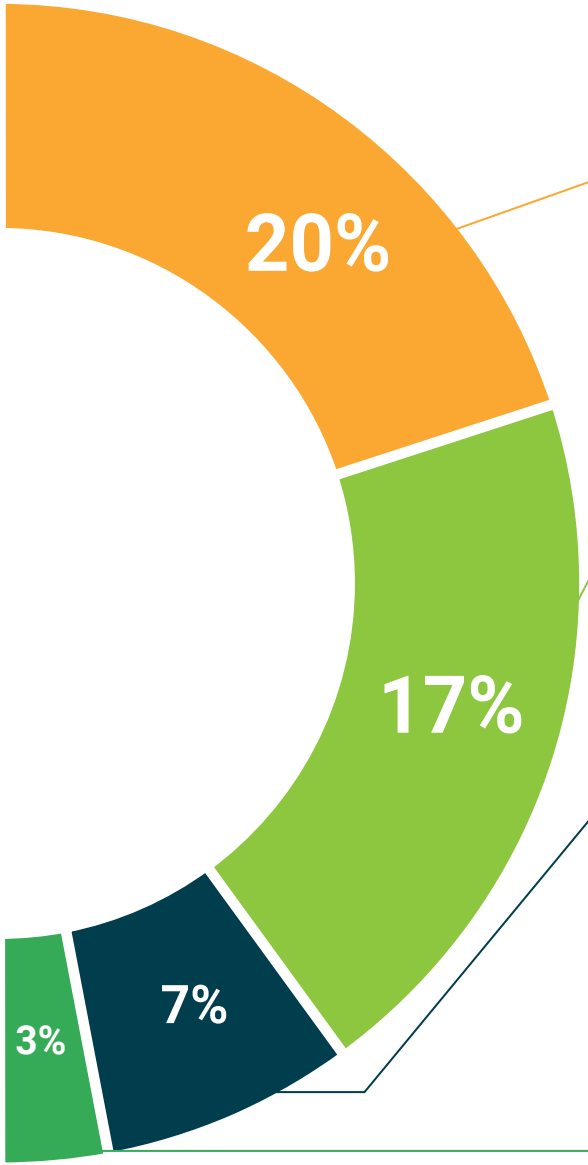
Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

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.





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.

07

Cuadro docente

TECH selecciona con rigor a los expertos que imparten cada una de sus titulaciones. En este programa, el egresado contará con un equipo docente altamente especializado en Yoga, cuyo vasto conocimiento en Yoga Terapéutico y su amplia trayectoria han permitido la creación de un temario integral. Además, la cercanía del profesorado será fundamental, brindando la oportunidad de resolver cualquier duda que surja durante el desarrollo del programa.

Disfrutarás del asesoramiento personalizado del equipo docente, conformado por reconocidos expertos en Yoga Terapéutico"

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 cardiacas 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 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

Dña. Villalba, Vanessa

- Instructora en Gimnasios Villalba
- Instructora de Vinyasa Yoga y *Power Yoga* en el Instituto Europeo de Yoga (IEY), Sevilla
- Instructora de Yoga Aéreo, Sevilla
- Instructora de Yoga Integral en IEY Sevilla
- *Body Intelligence TM Yoga Level* en IEY Huelva
- Instructora de Yoga para embarazadas y postparto en IEY Sevilla
- Instructora de Yoga Nidra, Yoga Terapéutico y *Shamanic Yoga*
- Instructora de Pilates Base por FEDA
- Instructora Pilates Suelo con implementos
- Técnico Avanzado en Fitness y Entrenamiento Personal por FEDA
- Instructora de *Spinning Start I* por la Federación Española de Spinning
- Instructora de *Power Dumbell* por Aerobic and Fitness Association
- Quiromasajista en Quirotema por la Escuela Superior de Quiromasaje y Terapias
- Formación en Drenaje Linfático por PRAXIS, Sevilla

Dña. Salvador Crespo, Inmaculada

- Coordinadora del Instituto Europeo de Yoga
- Profesora de Yoga y Meditación en IEY
- Especialista en Yoga Integral y Meditación
- Especialista en Vinyasa Yoga y *Power Yoga*
- Especialista en Yoga Terapéutico

Dña. Bermejo Busto, Aránzazu

- Traductora del Módulo Yoga para Niños con Autismo y Necesidades Especiales junto con Louise Goldberg
- Formadora online de Maestros de Yogaespecial
- Colaboradora y formadora de Yoga de la Asociación Española Yogaespecial, Empresa Enseñanzas Modernas, Escuela Om Shree Om, Centro SatNam, el Polideportivo de Cercedilla, entre otros
- Profesora de Yoga, Meditación y Coordinadora de cursos de Bienestar
- Clases de Yoga en sesiones individuales a niños con discapacidad y necesidades especiales a través de la Asociación Respirávila
- Organizadora y creadora de viajes yóguicos a India
- Exdirectora del Centro Yamunadeva
- Terapeuta Gestalt y Sistémica en el Centro Yamunadeva
- Máster en Respiración Consciente en el IRC
- Curso de Nada Yoga con la Escuela Nada Yoga Brasil, en colaboración con Nada Yoga School de Rishikesh
- Curso del Método Playterapia, de acompañamiento terapéutico con Playmobil
- Curso de Yoga online con Louise Goldberg del Yoga Center de Deerfield Beach, Florida

D. Ferrer, Ricardo

- Director del Instituto Europeo de Yoga
- 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"

08

Titulación

El Máster Título Propio en Yoga Terapéutico garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Máster Propio expedido por TECH Global University.

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

Este programa te permitirá obtener el título propio de **Máster en Yoga Terapéutico** avalado por **TECH Global University**, la mayor Universidad digital del mundo.

TECH Global University, es una Universidad Oficial Europea reconocida públicamente por el Gobierno de Andorra ***(boletín oficial)***. Andorra forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) desde 2003. El EEES es una iniciativa promovida por la Unión Europea que tiene como objetivo organizar el marco formativo internacional y armonizar los sistemas de educación superior de los países miembros de este espacio. El proyecto promueve unos valores comunes, la implementación de herramientas conjuntas y fortaleciendo sus mecanismos de garantía de calidad para potenciar la colaboración y movilidad entre estudiantes, investigadores y académicos.

Este título propio de **TECH Global University**, es un programa europeo de formación continua y actualización profesional que garantiza la adquisición de las competencias en su área de conocimiento, confiriendo un alto valor curricular al estudiante que supere el programa.

Título: **Máster Título Propio en Yoga Terapéutico**

Modalidad: **online**

Duración: **12 meses**

Acreditación: **60 ECTS**

tech global university

D/Dña _____, con documento de identificación _____ ha superado con éxito y obtenido el título de:

Máster Título Propio en Yoga Terapéutico

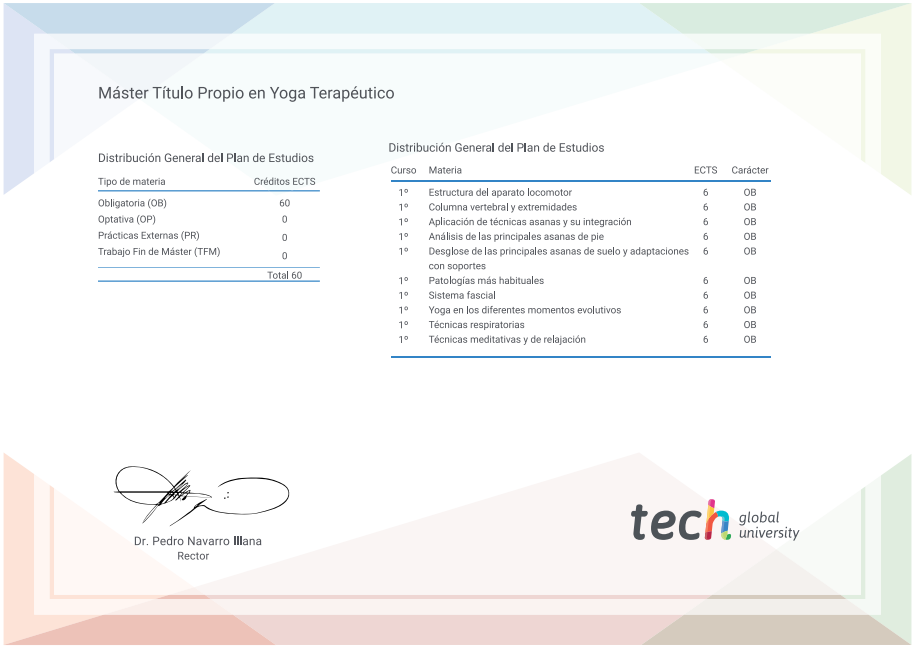
Se trata de un título propio de 1.800 horas de duración equivalente a 60 ECTS, con fecha de inicio dd/mm/aaaa y fecha de finalización dd/mm/aaaa.

TECH Global University es una universidad reconocida oficialmente por el Gobierno de Andorra el 31 de enero de 2024, que pertenece al Espacio Europeo de Educación Superior (EEES).

En Andorra la Vella, a 28 de febrero de 2024

Dr. Pedro Navarro Illana
Rector

Este título propio se deberá acompañar siempre del título universitario habilitante expedido por la autoridad competente para ejercer profesionalmente en cada país. código único TECH: AFWOR23S techtitute.com/titulos


Máster Título Propio en Yoga Terapéutico

Distribución General del Plan de Estudios

Tipo de materia	Créditos ECTS
Obligatoria (OB)	60
Optativa (OP)	0
Prácticas Externas (PR)	0
Trabajo Fin de Máster (TFM)	0
	Total 60

Distribución General del Plan de Estudios

Curso	Materia	ECTS	Carácter
1º	Estructura del aparato locomotor	6	OB
1º	Columna vertebral y extremidades	6	OB
1º	Aplicación de técnicas asanas y su integración	6	OB
1º	Análisis de las principales asanas de pie	6	OB
1º	Desglose de las principales asanas de suelo y adaptaciones con soportes	6	OB
1º	Patologías más habituales	6	OB
1º	Sistema fascial	6	OB
1º	Yoga en los diferentes momentos evolutivos	6	OB
1º	Técnicas respiratorias	6	OB
1º	Técnicas meditativas y de relajación	6	OB

Dr. Pedro Navarro Illana
Rector

tech global university

*Apostilla de La Haya. En caso de que el alumno solicite que su título en papel recabe la Apostilla de La Haya, TECH Global University realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.

tech global university

Máster Título Propio
Yoga Terapéutico

- Modalidad: **online**
- Duración: **12 meses**
- Titulación: **TECH Global University**
- Acreditación: **60 ECTS**
- Horario: **a tu ritmo**
- Exámenes: **online**

Máster Título Propio

Yoga Terapéutico

tech global university