

Máster Título Propio

Yoga Terapéutico

Aval/Membresía

A background image showing a person in a yoga pose, with a focus on their hands and feet. The person is wearing a blue long-sleeved shirt and white pants. The image is partially obscured by a large blue diagonal shape on the left and a white diagonal shape on the right.

tech
universidad



Máster Título Propio Yoga Terapéutico

- » Modalidad: No escolarizada (100% en línea)
- » Duración: 12 meses
- » Titulación: TECH Universidad
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: www.techtute.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. 30

06

Metodología de estudio

pág. 34

07

Cuadro docente

pág. 44

08

Titulación

pág. 52

01

Presentación del programa

El Yoga Terapéutico ha ganado reconocimiento global como una herramienta efectiva para mejorar la salud física y mental. Según el *National Center for Complementary and Integrative Health* (NCCIH), estudios han demostrado que su práctica contribuye a reducir el dolor lumbar, la ansiedad y la depresión, además de mejorar la calidad de vida en personas con enfermedades crónicas. Ante el creciente interés por enfoques integrativos en el bienestar, profesionales de la salud y del deporte buscan especializarse en su aplicación basada en evidencia. En este contexto, TECH ha ideado este posgrado que brindará los conocimientos más avanzados sobre dicha disciplina y su aplicación en distintos ámbitos. Todo ello, a partir de una metodología 100 % online e innovadora.



“

*Un programa exhaustivo y 100% online,
exclusivo de TECH y con una perspectiva
internacional respaldada por nuestra
afiliación con la International Association
of Yoga Therapists”*

El Yoga Terapéutico se ha consolidado como una disciplina clave dentro del ámbito de la salud y el rendimiento deportivo, gracias a su capacidad para mejorar la movilidad, reducir el estrés y optimizar la recuperación muscular. En un mundo donde el sedentarismo y las enfermedades musculoesqueléticas van en aumento, su aplicación basada en evidencia científica se vuelve fundamental. Profesionales del deporte, la rehabilitación y la salud buscan cada vez más herramientas que integren cuerpo y mente, permitiendo un enfoque holístico para la prevención y el tratamiento de diversas afecciones.

Bajo esta premisa, TECH ha diseñado este Máster Título Propio en Yoga Terapéutico que responderá a las necesidades actuales del sector, combinando rigor académico con un enfoque práctico y aplicable. En este sentido, su estructura permitirá desarrollar habilidades esenciales para implementar estrategias de Yoga Terapéutico en distintos ámbitos, impulsando la especialización y el crecimiento profesional.

Adicionalmente, la metodología online de este itinerario universitario permitirá acceder a contenidos de calidad sin limitaciones geográficas ni horarios rígidos. Con un sistema de aprendizaje flexible, respaldado por tecnología avanzada, será posible profundizar en cada concepto a través de materiales audiovisuales, análisis de casos y herramientas interactivas. Este modelo facilitará la conciliación con la actividad profesional y garantizará una experiencia dinámica y eficaz. Como complemento, los profesionales se beneficiarán de 10 exclusivas Masterclasses impartidas por un Director Invitado Internacional de gran prestigio.

Mediante la afiliación de TECH a la **International Association of Yoga Therapists (IAYT)**, el alumno podrá acceder a revistas académicas digitales, una biblioteca de recursos especializados y un perfil profesional en línea. Asimismo, disfrutará de descuentos en conferencias y seguros, además de conexión con otros terapeutas a través del directorio profesional. Las membresías institucionales ofrecen beneficios adicionales que fortalecen la formación y acreditación en terapia de yoga.

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



Accederás a Masterclasses complementarias y de gran valor académico que reforzarán los conocimientos impartidos en el plan de estudios. Todo ello, llevado a cabo por un reconocido Director Invitado Internacional"

“

Explorarás la anatomía y fisiología del cuerpo humano desde una perspectiva aplicada al Yoga Terapéutico, comprendiendo su impacto en la movilidad, la prevención de lesiones y el bienestar integral”

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 contextualizado, 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.

Dominarás las principales Asanas y sus adaptaciones terapéuticas para abordar disfunciones musculoesqueléticas, mejorar la postura y optimizar el rendimiento físico.

Incorporarás técnicas avanzadas de respiración y meditación respaldadas por bases neurofisiológicas, potenciando sus efectos en la reducción del estrés y la regulación del sistema nervioso.



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 Wistuba, 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.

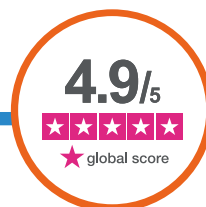
Líderes en empleabilidad

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

El Yoga Terapéutico se ha convertido en una herramienta esencial dentro de la salud y el rendimiento físico, gracias a su capacidad para mejorar la movilidad, reducir el estrés y prevenir lesiones. De hecho, su integración en ámbitos deportivos y clínicos responde a la creciente demanda de enfoques complementarios basados en evidencia. Por ello, este plan de estudios ofrecerá una estructura completa y actualizada, combinando teoría y práctica para garantizar una comprensión profunda de sus aplicaciones. A partir de este enfoque multidisciplinario, los egresados desarrollarán estrategias innovadoras que potencian el bienestar y la recuperación, fortaleciendo su perfil profesional en un sector en constante evolución.





“

Perfeccionarás la aplicación del Yoga Terapéutico en cada etapa de la vida, diseñando estrategias específicas para la infancia, la adultez y la tercera edad”

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. Vértebra tipo
 - 2.4.4. Movimientos columna
- 2.5. Región cervical y dorsal
 - 2.5.1. Vértebra cervicales: típicas y atípicas
 - 2.5.2. Vértebra 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. Vértebra 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 Āsanam
 - 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. Cómo 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 cómo 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. Cuándo 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. Cuándo 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. Utkatasana: postura de la silla
 - 4.3.2. AnjaneyAsanas: low lunge
 - 4.3.3. Virabhadrasana 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. Parsvottanasana
 - 4.4.3. Prasarita PadottanAsanas
 - 4.4.4. UthanAsanas



- 4.5. Asanas de flexión lateral
 - 4.5.1. Utthita Trikonasana
 - 4.5.2. Virabhadrasana II Guerrero II
 - 4.5.3. ParighAsanas
 - 4.5.4. Uthitta Parsvakonasana
- 4.6. Asanas equilibrio
 - 4.6.1. Vrikshasana
 - 4.6.2. Utthita Hasta Padangusthasana
 - 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 Parsvakonasana
 - 4.9.2. Paravritta trikonAsanas
 - 4.9.3. Parivrtta 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. Paschimottanasana
 - 5.2.2. Janu Sirsasana
 - 5.2.3. Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana
 - 5.2.4. Kurmasana
- 5.3. Torsiones e inclinaciones laterales
 - 5.3.1. Ardha MatsyendrAsanas
 - 5.3.2. VkrAsanas
 - 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 cómo 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 cómo 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 restaurativos
 - 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. Protrusiones
 - 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. Osteoporosis
 - 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. Trocantitis
- 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. Desalineación rodillas
 - 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. Epicondilitis
 - 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. Túnel carpiano
 - 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 Crohn
 - 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. Cómo 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. Cambios físicos y hormonales
 - 8.4.3. Beneficios de la práctica
 - 8.4.4. Asanas recomendadas
- 8.5. Embarazo
 - 8.5.1. Por qué 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. Cómo 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 yóguica completa

- 9.3. Purificación de los conductos de energía pránica o nadis
 - 9.3.1. ¿Qué son los nadis?
 - 9.3.2. Sushumna
 - 9.3.3. Ida
 - 9.3.4. Pingala
- 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: kumbhaka
 - 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. Dhauti
 - 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. Bhastrika
 - 9.8.3. Ujjayi
 - 9.8.4. Shitali

- 9.9. Pranayamas regenerativos
 - 9.9.1. Surya Bhedana
 - 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 cuándo 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. Cómo aplicarlo
 - 10.8.4. Técnicas
- 10.9. Relajación/ savasanas
 - 10.9.1. Postura de cierre de las clases
 - 10.9.2. Cómo hacerla y ajustes
 - 10.9.3. Beneficios
 - 10.9.4. Cómo 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

Este programa universitario tiene como objetivo principal proporcionar un conocimiento profundo y aplicado del Yoga Terapéutico, integrando sus fundamentos con los últimos avances científicos. Para ello, se abordarán técnicas específicas enfocadas en la mejora de la movilidad, la recuperación muscular y la prevención de lesiones. Además, se promoverá el desarrollo de habilidades para diseñar intervenciones adaptadas a diferentes perfiles, desde deportistas, hasta personas con patologías crónicas. A través de un enfoque multidisciplinario, se fomentará el análisis crítico y la aplicación práctica, asegurando que los profesionales puedan responder a las crecientes demandas del sector con soluciones efectivas y basadas en evidencia.





“

Adaptarás el Yoga Terapéutico al ámbito deportivo y de alto rendimiento, utilizando técnicas específicas para la recuperación muscular, la mejora de la flexibilidad y la prevención de lesiones”



Objetivos generales

- ♦ Comprender los fundamentos teóricos y científicos del Yoga Terapéutico y su aplicación en la mejora de la salud y el rendimiento físico
- ♦ Analizar los efectos fisiológicos y biomecánicos de las técnicas de Yoga Terapéutico en la prevención y rehabilitación de lesiones
- ♦ Diseñar programas de Yoga Terapéutico adaptados a diferentes poblaciones, incluyendo deportistas, personas con enfermedades crónicas y adultos mayores
- ♦ Aplicar estrategias basadas en evidencia para la gestión del dolor, la movilidad articular y el equilibrio postural a través del Yoga Terapéutico
- ♦ Integrar principios de neurociencia y terapia del movimiento en la práctica del Yoga Terapéutico para optimizar sus beneficios
- ♦ Evaluar la eficacia de distintas metodologías de intervención con Yoga Terapéutico en contextos clínicos y deportivos
- ♦ Incorporar herramientas de respiración, relajación y mindfulness en la aplicación del Yoga Terapéutico para la reducción del estrés y la mejora del bienestar
- ♦ Desarrollar habilidades para la enseñanza y orientación personalizada en sesiones de Yoga Terapéutico, considerando las necesidades individuales de los practicantes
- ♦ Explorar las tendencias actuales y futuras en el campo del Yoga Terapéutico, así como su integración con otras disciplinas de la salud y el deporte
- ♦ Potenciar la capacidad de investigación y análisis crítico para contribuir al avance del conocimiento en el ámbito del Yoga Terapéutico





Objetivos específicos

Módulo 1. Estructura del Aparato Locomotor

- ♦ Ahondar en la anatomía y fisiología del sistema óseo, muscular y articular del cuerpo humano
- ♦ Identificar las diferentes estructuras y funciones del Aparato Locomotor y cómo se interrelacionan entre sí
- ♦ Explorar las diferentes posturas y movimientos del cuerpo humano, y comprender cómo afectan a la estructura del Aparato Locomotor
- ♦ Profundizar en las lesiones comunes del sistema musculoesquelético y cómo prevenirlas

Módulo 2. Columna vertebral y extremidades

- ♦ Describir el sistema muscular, nervioso y óseo
- ♦ Ahondar en la anatomía y funciones de la columna vertebral
- ♦ Profundizar en la fisiología de la cadera
- ♦ Describir la morfología de extremidad superior e inferior

Módulo 3. Aplicación de técnicas Asanas y su integración

- ♦ Ahondar en el aporte filosófico y fisiológico de los diferentes Asanas
- ♦ Identificar los principios de acción mínima: Sthira, Sukham y Asanasm
- ♦ Ahondar en el concepto de Asanas de pie
- ♦ Describir los beneficios y contraindicaciones de Asanas en extensión

Módulo 4. Análisis de las principales Asanas de pie

- ♦ Ahondar en los fundamentos biomecánicos de Tadasana y su importancia como postura base para otros Asanas de pie
- ♦ Identificar las diferentes variantes de saludos al sol y sus modificaciones, y cómo afectan a la biomecánica de los Asanas de pie
- ♦ Señalar los principales Asanas de pie, sus variaciones y cómo aplicar correctamente la biomecánica para maximizar sus beneficios
- ♦ Actualizar conocimientos sobre los fundamentos biomecánicos de los principales Asanas de flexión de columna y flexión lateral, y cómo realizarlos de manera segura y efectiva

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

- ♦ Identificar los principales Asanas de suelo, sus variaciones y cómo aplicar correctamente la biomecánica para maximizar sus beneficios
- ♦ Ahondar en los fundamentos biomecánicos de los Asanas de cierre y cómo realizarlos de manera segura y efectiva
- ♦ Actualizar conocimientos sobre los Asanas restaurativos y cómo aplicar la biomecánica para relajar y restaurar el cuerpo
- ♦ Identificar las principales invertidas y cómo utilizar la biomecánica para realizarlas de manera segura y efectiva

Módulo 6. Patologías más habituales

- ♦ Identificar las patologías más habituales de columna y cómo adaptar la práctica de Yoga para evitar lesiones
- ♦ Ahondar en las enfermedades degenerativas y cómo la práctica de Yoga puede ayudar en su gestión y reducción de síntomas
- ♦ Profundizar sobre el lumbago y la ciática y cómo aplicar el Yoga Terapéutico para aliviar el dolor y mejorar la movilidad
- ♦ Identificar la escoliosis y cómo adaptar la práctica de Yoga para mejorar la postura y reducir la incomodidad

Módulo 7. Sistema fascial

- ♦ 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



Módulo 8. Yoga en los diferentes momentos evolutivos

- ♦ Ahondar en las diferentes necesidades del cuerpo y de la práctica de Yoga en distintos momentos de la vida, como la infancia, la edad adulta y la tercera edad
- ♦ Indagar en cómo la práctica de Yoga puede ayudar a las mujeres durante el ciclo menstrual y la menopausia, y cómo adaptar la práctica para satisfacer sus necesidades
- ♦ Ahondar en los cuidados y la práctica de Yoga durante el embarazo y el posparto, y cómo adaptar la práctica para satisfacer las necesidades de las mujeres en estos momentos
- ♦ Identificar la adecuación de la práctica de Yoga para personas con necesidades especiales físicas y/o sensoriales, y cómo adaptar la práctica para satisfacer sus necesidades

Módulo 9. Técnicas Respiratorias

- ♦ Describir la fisiología del sistema respiratorio y cómo se relaciona con la práctica de pranayama
- ♦ Ahondar en los diferentes tipos de respiración y cómo afectan el sistema respiratorio y el cuerpo en general
- ♦ Identificar los diferentes componentes de la respiración, como la inspiración, la espiración y las retenciones, y cómo cada uno de ellos afecta la fisiología del cuerpo
- ♦ Profundizar en los conceptos de los canales energéticos o nadis, y cómo se relacionan con la fisiología de la respiración y la práctica de pranayama

Módulo 10. Técnicas meditativas y de relajación

- ♦ 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



Integrarás herramientas del Yoga Terapéutico en programas de rehabilitación física, facilitando la recuperación de lesiones crónicas y mejorando la calidad de vida de los pacientes"

04

Salidas profesionales

El Yoga Terapéutico ha ampliado su impacto en el ámbito de la salud, el deporte y el bienestar, generando una creciente demanda de profesionales capacitados. De hecho, su aplicación abarcará desde la rehabilitación física, hasta la optimización del rendimiento deportivo, convirtiéndose en una disciplina clave en entornos clínicos, centros de entrenamiento y espacios de bienestar. Además, su integración en programas de salud preventiva y gestión del estrés abrirá oportunidades en instituciones sanitarias y corporativas. Gracias a este enfoque multidisciplinario, será posible acceder a un campo profesional en expansión, con opciones en el ámbito privado y en proyectos de investigación e innovación.



“

Te especializarás en el manejo del dolor crónico y la regulación del estrés mediante intervenciones basadas en evidencia científica, proporcionando soluciones efectivas y seguras”

Perfil del egresado

Los egresados de este programa se distinguirán por su capacidad para aplicar el Yoga Terapéutico de manera eficaz en diversos contextos, desde la recuperación funcional, hasta la optimización del rendimiento físico. Con un enfoque basado en la evidencia científica, están preparados para diseñar intervenciones adaptadas a diferentes necesidades, integrando conocimientos de anatomía, fisiología y neurociencia. Además, su preparación les permitirá innovar en el desarrollo de programas de bienestar y prevención, colaborando en equipos multidisciplinarios dentro del ámbito deportivo y sanitario. En definitiva, esta preparación les brindará una ventaja competitiva en un sector en constante evolución y con alta demanda profesional.

Ampliarás tus oportunidades profesionales en sectores como la salud, el bienestar corporativo, la rehabilitación y la medicina integrativa, aplicando el Yoga Terapéutico en diversos contextos.

- ♦ **Pensamiento crítico y analítico:** evaluar de manera rigurosa la evidencia científica y aplicarla en la práctica del Yoga Terapéutico
- ♦ **Trabajo en equipo interdisciplinario:** colaborar con profesionales de la salud, el deporte y la rehabilitación en el diseño de estrategias efectivas
- ♦ **Adaptabilidad y resolución de problemas:** ajustar técnicas y metodologías según las necesidades específicas de diferentes poblaciones
- ♦ **Gestión del bienestar y la salud integral:** desarrollar estrategias para la promoción de hábitos saludables y la prevención de lesiones en diversos contextos





Después de realizar el programa universitario, podrás desempeñar tus conocimientos y habilidades en los siguientes cargos:

- 1. Terapeuta de Yoga en centros de rehabilitación:** diseñador de programas de Yoga Terapéutico para la recuperación de lesiones musculoesqueléticas y la mejora de la movilidad en pacientes con diversas afecciones.
- 2. Responsable del bienestar corporativo:** encargado de implementar programas de Yoga Terapéutico en empresas para reducir el estrés laboral, mejorar la postura y fomentar hábitos saludables entre los empleados.
- 3. Consultor en salud y bienestar integral:** asesor en centros de salud, clínicas y espacios deportivos en la integración del Yoga Terapéutico como herramienta complementaria para la prevención y tratamiento de diversas condiciones.
- 4. Entrenador en alto rendimiento deportivo:** responsable de aplicar técnicas de Yoga Terapéutico en atletas profesionales para optimizar su recuperación, mejorar la flexibilidad y reducir el riesgo de lesiones.
- 5. Terapeuta en centros de atención geriátrica:** encargado de adaptar la práctica del Yoga Terapéutico para mejorar la movilidad, el equilibrio y la calidad de vida de personas mayores en residencias y centros especializados.
- 6. Supervisor de la terapia del dolor y manejo del estrés:** diseñador de intervenciones personalizadas con Yoga Terapéutico para personas con dolor crónico, ansiedad y trastornos relacionados con el estrés.
- 7. Asesor en programas de salud pública:** colaborador con organismos gubernamentales y ONG en la implementación de estrategias basadas en Yoga Terapéutico para la promoción de la salud y el bienestar comunitario.
- 8. Terapeuta en centros de medicina integrativa:** encargado de trabajar junto a profesionales de diversas disciplinas para complementar tratamientos médicos con prácticas de Yoga Terapéutico enfocadas en la recuperación física y emocional.

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

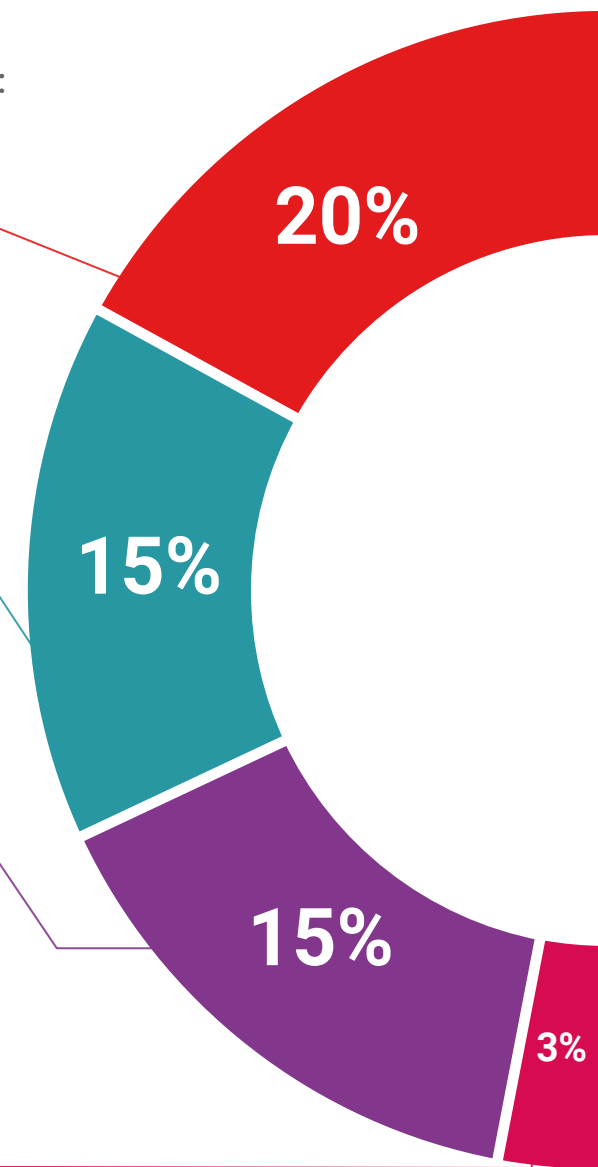
Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

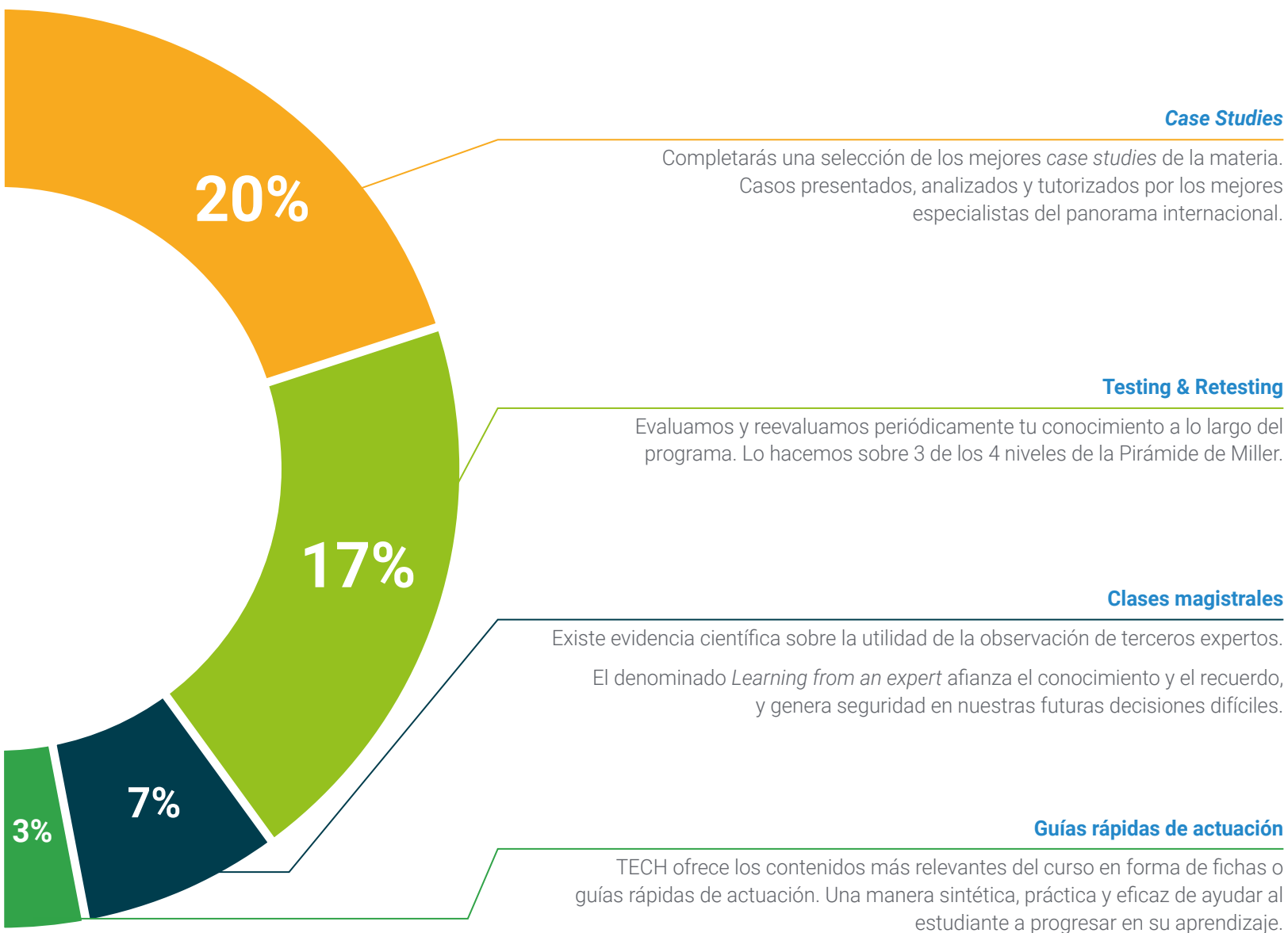
Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



Lecturas complementarias

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





07

Cuadro docente

El equipo docente de este programa universitario está compuesto por profesionales de alto nivel con una amplia trayectoria en Yoga Terapéutico, salud y ciencias del deporte. Gracias a su experiencia en el ámbito clínico, deportivo y del bienestar, garantizan una enseñanza actualizada y basada en evidencia científica. Además, su enfoque práctico y multidisciplinario permitirá una comprensión profunda de las técnicas y aplicaciones del Yoga Terapéutico en diferentes contextos. A través de su guía experta, los egresados adquirirán conocimientos especializados y estrategias innovadoras que les permitirán destacar en un sector en constante evolución y con una creciente demanda profesional.



“

Liderarás el desarrollo de proyectos innovadores en el ámbito del Yoga Terapéutico, diseñando programas de bienestar integral basados en ciencia y técnicas de vanguardia”

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 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 Universidad.



“

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

Este **Máster Título Propio en Yoga Terapéutico** contiene el programa universitario más completo y actualizado del mercado.

Tras la superación de la evaluación, el alumno recibirá por correo postal* con acuse de recibo su correspondiente título de **Máster Propio** emitido por **TECH Universidad**.

Este título expedido por **TECH Universidad** expresará la calificación que haya obtenido en el Máster Título Propio, y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores de carreras profesionales.

TECH es miembro de la **International Association of Yoga Therapists (IAYT)**, la mayor organización global de especialistas en Yoga aplicada con presencia en más de 50 países. Esta distinción resalta su compromiso con el avance científico y académico de las terapias integrativas a nivel mundial.

Aval/Membresía  **THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF YOGA THERAPISTS**

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

Modalidad: **No escolarizada (100% en línea)**

Duración: **12 meses**



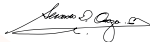
C. _____ con documento de identificación _____ ha superado con éxito y obtenido el título de:

Máster Título Propio en Yoga Terapéutico

Se trata de un título propio de esta Universidad con una duración de 1.500 horas, con fecha de inicio dd/mm/aaaa y fecha de finalización dd/mm/aaaa.

TECH es una Institución Particular de Educación Superior reconocida por la Secretaría de Educación Pública a partir del 28 de junio de 2018.

En Ciudad de México, a 31 de mayo de 2024



Mtro. Gerardo Daniel Orozco Martínez
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: APW0R233 techinstitute.com/titulos

Máster Título Propio en Yoga Terapéutico

Distribución General del Plan de Estudios	
Tipo de materia	Horas
Obligatoria (OB)	1.500
Optativa (OP)	0
Prácticas Externas (PE)	0
Trabajo Fin de Máster (TFM)	0
Total	1.500

Distribución General del Plan de Estudios			
Curso	Materia	Horas	Carácter
1ª	Estructura del Aparato Locomotor	150	OB
1ª	Columna vertebral y extremidades	150	OB
1ª	Aplicación de técnicas Asanas y su integración	150	OB
1ª	Análisis de las principales Asanas de pie	150	OB
1ª	Diseño de las principales Asanas de suelo y adaptaciones con soportes	150	OB
1ª	Patologías más habituales	150	OB
1ª	Sistema fascial	150	OB
1ª	Yoga en los diferentes momentos evolutivos	150	OB
1ª	Técnicas Respiratorias	150	OB
1ª	Técnicas meditativas y de relajación	150	OB



Mtro. Gerardo Daniel Orozco Martínez
Rector





Máster Título Propio Yoga Terapéutico

- » Modalidad: No escolarizada (100% en línea)
- » Duración: 12 meses
- » Titulación: TECH Universidad
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Máster Título Propio

Yoga Terapéutico

Aval/Membresía



tech
universidad