



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Curso de Monitor de Yoga para Personas Mayores





Elige aprender en la escuela
líder en formación online

ÍNDICE

1 | Somos Euroinnova

2 | Rankings

3 | Alianzas y acreditaciones

4 | By EDUCA EDTECH Group

5 | Metodología LXP

6 | Razones por las que elegir Euroinnova

7 | Financiación y Becas

8 | Métodos de pago

9 | Programa Formativo

10 | Temario

11 | Contacto

SOMOS EUROINNOVA

Euroinnova International Online Education inicia su actividad hace más de 20 años. Con la premisa de revolucionar el sector de la educación online, esta escuela de formación crece con el objetivo de dar la oportunidad a sus estudiandes de experimentar un crecimiento personal y profesional con formación eminetemente práctica.

Nuestra visión es ser **una institución educativa online reconocida en territorio nacional e internacional** por ofrecer una educación competente y acorde con la realidad profesional en busca del reciclaje profesional. Abogamos por el aprendizaje significativo para la vida real como pilar de nuestra metodología, estrategia que pretende que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva de los estudiantes.

Más de
19
años de
experiencia

Más de
300k
estudiantes
formados

Hasta un
98%
tasa
empleabilidad

Hasta un
100%
de financiación

Hasta un
50%
de los estudiantes
repite

Hasta un
25%
de estudiantes
internacionales

[Ver en la web](#)



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



Desde donde quieras y como quieras,
Elige Euroinnova



QS, sello de excelencia académica
Euroinnova: 5 estrellas en educación online

RANKINGS DE EUROINNOVA

Euroinnova International Online Education ha conseguido el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional, gracias por su apuesta de **democratizar la educación** y apostar por la innovación educativa para **lograr la excelencia**.

Para la elaboración de estos rankings, se emplean **indicadores** como la reputación online y offline, la calidad de la institución, la responsabilidad social, la innovación educativa o el perfil de los profesionales.



[Ver en la web](#)



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

ALIANZAS Y ACREDITACIONES



Ver en la web



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

BY EDUCA EDTECH

Euroinnova es una marca avalada por **EDUCA EDTECH Group**, que está compuesto por un conjunto de experimentadas y reconocidas **instituciones educativas de formación online**. Todas las entidades que lo forman comparten la misión de **democratizar el acceso a la educación** y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación



ONLINE EDUCATION



Ver en la web

METODOLOGÍA LXP

La metodología **EDUCA LXP** permite una experiencia mejorada de aprendizaje integrando la AI en los procesos de e-learning, a través de modelos predictivos altamente personalizados, derivados del estudio de necesidades detectadas en la interacción del alumnado con sus entornos virtuales.

EDUCA LXP es fruto de la **Transferencia de Resultados de Investigación** de varios proyectos multidisciplinares de I+D+i, con participación de distintas Universidades Internacionales que apuestan por la transferencia de conocimientos, desarrollo tecnológico e investigación.



1. Flexibilidad

Aprendizaje 100% online y flexible, que permite al alumnado estudiar donde, cuando y como quiera.



2. Accesibilidad

Cercanía y comprensión. Democratizando el acceso a la educación trabajando para que todas las personas tengan la oportunidad de seguir formándose.



3. Personalización

Itinerarios formativos individualizados y adaptados a las necesidades de cada estudiante.



4. Acompañamiento / Seguimiento docente

Orientación académica por parte de un equipo docente especialista en su área de conocimiento, que aboga por la calidad educativa adaptando los procesos a las necesidades del mercado laboral.



5. Innovación

Desarrollos tecnológicos en permanente evolución impulsados por la AI mediante Learning Experience Platform.



6. Excelencia educativa

Enfoque didáctico orientado al trabajo por competencias, que favorece un aprendizaje práctico y significativo, garantizando el desarrollo profesional.



Programas
PROPIOS
UNIVERSITARIOS
OFICIALES

RAZONES POR LAS QUE ELEGIR EUROINNOVA

1. Nuestra Experiencia

- ✓ Más de **18 años de experiencia.**
- ✓ Más de **300.000 alumnos** ya se han formado en nuestras aulas virtuales
- ✓ Alumnos de los 5 continentes.
- ✓ **25%** de alumnos internacionales.
- ✓ **97%** de satisfacción
- ✓ **100% lo recomiendan.**
- ✓ Más de la mitad ha vuelto a estudiar en Euroinnova.

2. Nuestro Equipo

En la actualidad, Euroinnova cuenta con un equipo humano formado por más **400 profesionales**. Nuestro personal se encuentra sólidamente enmarcado en una estructura que facilita la mayor calidad en la atención al alumnado.

3. Nuestra Metodología



100% ONLINE

Estudia cuando y desde donde quieras. Accede al campus virtual desde cualquier dispositivo.



APRENDIZAJE

Pretendemos que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva



EQUIPO DOCENTE

Euroinnova cuenta con un equipo de profesionales que harán de tu estudio una experiencia de alta calidad educativa.



NO ESTARÁS SOLO

Acompañamiento por parte del equipo de tutorización durante toda tu experiencia como estudiante

4. Calidad AENOR

- ✓ Somos Agencia de Colaboración N°99000000169 autorizada por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.
- ✓ Se llevan a cabo auditorías externas anuales que garantizan la máxima calidad AENOR.
- ✓ Nuestros procesos de enseñanza están certificados por **AENOR** por la ISO 9001.



5. Confianza

Contamos con el sello de **Confianza Online** y colaboramos con la Universidades más prestigiosas, Administraciones Públicas y Empresas Software a nivel Nacional e Internacional.



6. Somos distribuidores de formación

Como parte de su infraestructura y como muestra de su constante expansión Euroinnova incluye dentro de su organización una **editorial y una imprenta digital industrial**.

FINANCIACIÓN Y BECAS

Financia tu cursos o máster y disfruta de las becas disponibles. ¡Contacta con nuestro equipo experto para saber cuál se adapta más a tu perfil!

25% Beca
ALUMNI

20% Beca
DESEMPLEO

15% Beca
EMPRENDE

15% Beca
RECOMIENDA

15% Beca
GRUPO

20% Beca
**FAMILIA
NUMEROSA**

20% Beca
**DIVERSIDAD
FUNCIONAL**

20% Beca
**PARA PROFESIONALES,
SANITARIOS,
COLEGIADOS/AS**



[Solicitar información](#)

MÉTODOS DE PAGO

Con la Garantía de:



Fracciona el pago de tu curso en cómodos plazos y sin interéres de forma segura.



Nos adaptamos a todos los métodos de pago internacionales:



y muchos mas...



Ver en la web



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Curso de Monitor de Yoga para Personas Mayores



DURACIÓN
200 horas

**MODALIDAD
ONLINE**

ACOMPañAMIENTO PERSONALIZADO

Titulación

TITULACIÓN expedida por EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION, miembro de la AEEN (Asociación Española de Escuelas de Negocios) y reconocido con la excelencia académica en educación online por QS World University Rankings



EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

EXPIDE LA SIGUIENTE TITULACIÓN

NOMBRE DEL ALUMNO/A

con Número de Documento XXXXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación de EUROINNOVA en la convocatoria de XXX

Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX/XXXX-XXXX-XXXXXX

Con un nivel de aprovechamiento ALTO

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en
Granada, a (día) de (mes) del (año)

La Dirección General

NOMBRE DEL DIRECTOR ACADÉMICO



Firma del Alumno/a

NOMBRE DEL ALUMNO:

[illegible]

Ver en la web



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Descripción

El yoga es una de las disciplinas más populares en la actualidad por sus numerosos beneficios y su facilidad de acceso. Por este motivo, es altamente recomendable su práctica en personas de la tercera edad. Este curso de Monitor de Yoga para Personas Mayores te permitirá descubrir todos los conceptos y estrategias necesarias para la enseñanza y práctica de yoga con personas mayores así como te ampliará el conocimiento sobre este colectivo en cuanto a condición física y desempeño en su práctica.

Objetivos

- Describir la anatomía del cuerpo, atendiendo especialmente al aparato locomotor como base para el desempeño de una actividad física como es el yoga.
- Analizar la condición física de las personas mayores.
- Establecer los conceptos básicos de la disciplina del yoga.
- Establecer las bases fundamentales de la práctica del yoga en personas mayores, a partir del análisis de la actividad física de este colectivo y su nivel de autonomía.
- Desarrollar las técnicas más conocidas de relajación y meditación, adaptadas a las personas de tercera edad.
- Aprender a diseñar una programación en las sesiones de yoga, especialmente para las personas mayores.
- Identificar los principales recursos humano, materiales y físicos para el desarrollo de la sesión de yoga para mayores.
- Establecer conocimientos básicos sobre primeros auxilios.

A quién va dirigido

El curso de Monitor de Yoga para Personas Mayores se dirige a profesionales y aficionados al yoga que quiera aprender sobre esta disciplina, así como a cualquier interesado en introducirse en su práctica con personas de la tercera edad.

Para qué te prepara

El presente curso de Monitor de Yoga para Personas Mayores te prepara para poder instruir y enseñar las diferentes técnicas del yoga, ejerciendo como Monitor de Yoga, especialmente dirigido a personas mayores. Además, gracias al curso de Monitor de Yoga para Personas Mayores desarrollarás los conocimientos necesarios para poder dirigir una sesión de forma profesional orientada a la enseñanza y práctica de personas de la tercera edad.

Salidas laborales

Actividad Física en la tercera edad / Deporte / Monitor deportivo de la tercera edad / Instructor de Yoga / Monitor de Yoga

[Ver en la web](#)



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

TEMARIO

MÓDULO 1. BASES ANATÓMICAS DEL CUERPO HUMANO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRUCTURA Y FUNCIONAMIENTO DEL APARATO LOCOMOTOR

1. El sistema osteoarticular
2. Estructura del sistema óseo
 1. - La columna vertebral
 2. - El tronco
 3. - Las extremidades
 4. - Los cartílagos y las articulaciones
3. El sistema muscular
 1. - Clasificación muscular del aparato locomotor
 2. - Los ligamentos
 3. - Musculatura dorsal

UNIDAD DIDÁCTICA 2. BIOMECÁNICA DEL APARATO LOCOMOTOR

1. Funcionamiento normal de los segmentos anatómicos implicados
 1. - Biomecánica del raquis y médula espinal
 2. - Biomecánica de la extremidad superior
 3. - Biomecánica de la extremidad inferior: cadera
 4. - Biomecánica de la extremidad inferior: rodilla
2. Biomecánica de la marcha humana
 1. - Ciclo de la marcha
3. Técnicas de estudio y valoración en biomecánica

UNIDAD DIDÁCTICA 3. COMPONENTES DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LA TERCERA EDAD

1. Introducción a los componentes de la condición física en la tercera edad
2. La capacidad aeróbica
 1. - Tipo de actividad
 2. - Frecuencia y duración de la actividad
 3. - Intensidad de la actividad
 4. - Ritmo de progresión
3. La fuerza y la resistencia muscular
4. La flexibilidad
5. Las capacidades coordinativas

MÓDULO 2. INTRODUCCIÓN AL YOGA

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ORÍGENES Y EVOLUCIÓN DEL YOGA

1. Orígenes e historia del yoga
 1. - Civilización del Valle del Indo
 2. - Período védico

3. - Período épico y puránico
4. - Período medieval
5. - Período moderno contemporáneo
2. Escuelas filosóficas
 1. - Vedanta
 2. - Yoga
 3. - Samkhya
 4. - Mimansa
 5. - Vaishesika
 6. - Nyaya
3. Sendas del yoga clásico
4. El Yoga en occidente
 1. - Introducción, desarrollo y adaptaciones
 2. - Interpretación occidental de las escuelas filosóficas de la India

UNIDAD DIDÁCTICA 5. YOGA AHIMSA

1. Introducción a los caminos del yoga
2. Principios fundamentales del yoga: yamas
3. Ahimsa: la esencia del yoga
 1. - Niveles de Ahimsa

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ASANAS EN EL YOGA

1. Asanas: principios básicos
2. Grupos de asanas
 1. - Asanas según el movimiento de la columna vertebral
 2. - Asanas según la gravedad
 3. - Asanas según la dificultad de ejecución
 4. - Asanas según la finalidad
 5. - Asanas según la naturaleza
3. Fases en la ejecución del asana
4. Beneficios de la práctica de asanas

MÓDULO 3. PRÁCTICA DEL YOGA PARA MAYORES

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ACTIVIDAD FÍSICA EN LA TERCERA EDAD

1. Actividad física y envejecimiento
 1. - Cuidados de salud: actividad física
2. La actividad física como factor protector
 1. - La actividad física prescrita
3. Programas de acondicionamiento físico
4. Prevención del síndrome de inmovilización
 1. - Prevención
5. Pautas de descanso
 1. - El sueño en la persona anciana
 2. - Insomnio y falta de descanso

UNIDAD DIDÁCTICA 8. ACTIVIDADES DE YOGA APLICADAS A LOS NIVELES DE AUTONOMÍA PERSONAL EN MAYORES

1. Autonomía personal y personas mayores
2. Los beneficios del yoga para personas mayores
3. Posiciones más adecuadas para las personas mayores
4. Criterios de aplicación metodológica y estrategias didácticas individualizadas y en grupo de instrucción de actividades de yoga

UNIDAD DIDÁCTICA 9. RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN PARA LA TERCERA EDAD

1. La respiración
2. El control de la respiración para alcanzar la relajación
3. Concepto de relajación
4. Efectos derivados de la relajación
5. Experiencia vivencial de la relajación

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PROGRAMACIÓN Y METODOLOGÍA EN LAS SESIONES DE YOGA PARA MAYORES

1. Marco teórico: la programación en el ámbito del yoga
2. Integración de las distintas variables
3. Criterios de programación
 1. - Objetivos de referencia del centro o entidad
 2. - Tipología de los practicantes
 3. - Infraestructura, espacios, y materiales
 4. - Metodología, objetivos
 5. - Recursos humanos
 6. - Confort y entorno de desarrollo
4. Elaboración de programas en ámbitos y contextos específicos
5. Estructura del programa y de la sesión de yoga
 1. - Estructura de la sesión de yoga

UNIDAD DIDÁCTICA 11. GESTIÓN DE ESPACIOS Y RECURSOS MATERIALES EN ACTIVIDADES DE INSTRUCCIÓN DE YOGA PARA MAYORES

1. Características de los espacios específicos de yoga
 1. - Espacios alternativos y adaptados
2. Ámbitos de desarrollo de actividades de yoga
3. Recursos materiales y de soporte en yoga
4. La accesibilidad a las instalaciones de yoga

UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRIMEROS AUXILIOS

1. Primeros auxilios. Definición
 1. - Objetivos y límites de los primeros auxilios
2. Evaluación primaria del accidentado
3. Tipología de accidentes
4. RCP. Maniobra de Heimlich

5. Traumatismos
6. Trastornos por extremos de temperatura
 1. - Calambres
 2. - Agotamiento
 3. - Deshidratación
7. El botiquín médico

¿Te ha parecido interesante esta información?

Si aún tienes dudas, nuestro equipo de asesoramiento académico estará encantado de resolverlas.

Pregúntanos sobre nuestro método de formación, nuestros profesores, las becas o incluso simplemente conócenos.

Solicita información sin compromiso

¡Matricularme ya!

¡Encuéntranos aquí!

Edificio Educa Edtech

Camino de la Torrecilla N.º 30 EDIFICIO EDUCA EDTECH,
C.P. 18.200, Maracena (Granada)

 900 831 200

 formacion@euroinnova.com

 www.euroinnova.edu.es

Horario atención al cliente

Lunes a viernes: 9:00 a 20:00h Horario España

¡Síguenos para estar al tanto de todas nuestras novedades!



Ver en la web



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

 By
EDUCA EDTECH
Group