MARE NOSTRUM
BUSINESS SCHOOL

MASTER

MASTER IN INSEGNANTE DI YOGA

ITMNBS119

- DIPLOMA CERTIFICATO DA UN NOTAIO EUROPEO -





METODOLOGIA

Questo Titolo è rivolto a imprenditori, manager, lavoratori, studenti e chiunque intenda acquisire le conoscenze necessarie in relazione a questo campo professionale.

Permette di conoscere la coscienza del corpo, la fisiologia energetica, la respirazione, il rilassamento, la visualizzazione creativa, la meditazione, l'anatomia e fisiologia umana e la programmazione e metodologia nelle sessioni di yoga. Inoltre, al termine di ogni unità didattica lo studente troverà esercizi di autovalutazione che gli consentiranno di monitorare in autonomia le conoscenze acquisite durante il corso.

L'alunno riceverà l'accesso ad un corso iniziale dove potrà conoscere la metodologia di apprendimento, il titolo che riceverà, il funzionamento del Campus Virtuale, cosa fare una volta terminato il corso e informazioni su Grupo Tarraco.

BROCHURE DELLA FORMAZIONE

CARICA LETTIVA DI 600H

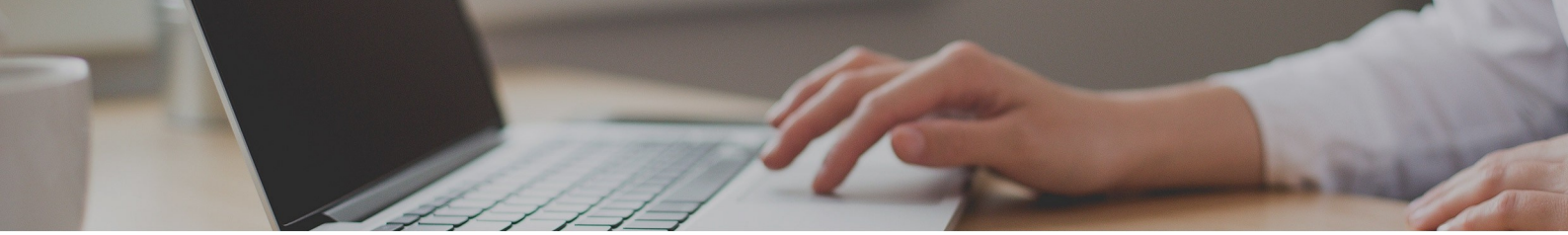
MODALITÀ ONLINE

DURATA FINO AD UN ANNO

CAMPUS VIRTUALE

TUTORAGGIO INDIVIDUALE

LINGUA ITALIANO



IMPORTO TOTALE

VALORE ATTUALE:
~~2380€~~ 595€

PAGAMENTO FRAZIONATO DISPONIBILE

DIVERSE MODALITÀ DI PAGAMENTO

SPEDIZIONE DEL DIPLOMA INCLUSA

ACCREDITAMENTO

Un volta terminati gli studi e aver superato la prova di valutazione, l'alunno riceverà diploma che certifica il "MASTER IN INSEGNANTE DI YOGA", di MARE NOSTRUM BUSINESS SCHOOL, avallato, grazie alla nostra condizione di soci, dal AEEN, cioè la massima istituzione spagnola per la formazione e la qualità.

Il nostri titoli, inoltre, possiedono il marchio del Notaio Europeo, che garantisce la validità, i contenuti e l'autenticità dei titoli, a livello nazionale e internazionale.

Tutti i diplomi possono disporre dell'Apostilla dell'Aia, che riconosce e garantisce l'autenticità e la validità del Diploma in qualsiasi paese firmatario dell'accordo.

PROGRAMMA DI STUDI

YOGA

INTRODUZIONE

TEORIA DELLO YOGA

MODULO 1. PRINCIPI ETICI E FILOSOFICI DELLO YOGA

UNITÀ DIDATTICA 1. CONCETTO, DEFINIZIONE E OBIETTIVI DELLO YOGA

UNITÀ DIDATTICA 2. ORIGINE ED EVOLUZIONE DELLO YOGA

1. Civiltà della valle dell'Indo
2. Periodo vedico
3. Periodo epico e puranico
4. Periodo classico
5. Periodo medievale
6. Periodo moderno e contemporaneo

UNITÀ DIDATTICA 3. YOGA CLASSICO

1. Karma-yoga
2. Bhakti-yoga
3. Jñana-yoga
4. Raja-yoga

UNITÀ DIDATTICA 4. ALBERO DELLO YOGA

1. Yama
2. Niyama
3. Asana
4. Pranayama
5. Pratyahara
6. Dharana
7. Dhyana
8. Samadhi

UNITÀ DIDATTICA 5. SENTIERI DELLO YOGA

UNITÀ DIDATTICA 6. MAESTRI DI RIFERIMENTO

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 2. FILOSOFIA E MISTICA INDIANA

UNITÀ DIDATTICA 1. INDUISMO

1. Pantheon

UNITÀ DIDATTICA 2. TANTRISMO

1. Elementi della pratica del Tantrismo

UNITÀ DIDATTICA 3. CONCEZIONE DEL MONDO SECONDO IL TANTRISMO INDIANO

1. Principio di Shiva e Shakti
2. Tattva
    - Pancha tattva
3. Guna
4. Dosha

UNITÀ DIDATTICA 4. MEDICINA TRADIZIONALE INDIANA O AYURVEDICA

1. Origini della misurazione tradizionale indiana o Ayurveda
2. Concetto ayurvedico di salute e malattia
3. Procedura ayurvedica
4. Lo yoga come mezzo ayurvedico per la salute

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 3. ANATOMIA ENERGETICA INDIANA

UNITÀ DIDATTICA 1. CONCETTO DI PRANA

UNITÀ DIDATTICA 2. STRUTTURA ENERGETICA DLL'ESSERE UMANO

1. Tre corpi interconnessi
2. Antah karana e le sue dimensioni
    - Cinque kosha
    - Annamaya kosha
    - Pranamaya kosha
    - Manomaya kosha
    - Vigñanamaya kosha118
    - Anandamaya kosha119

UNITÀ DIDATTICA 3. CORPO PRANICO DELL'ESSERE UMANO

1. Nadis
2. Chakra
    - Muladhara
    - Svadhisthtana
    - Manipura
    - Anahata
    - Vishuddha

- Ajna
- Sahasrara

UNITÀ DIDATTICA 4. STRUMENTI DI CONTROLLO INTERNO DEL PRANA

1. Bandha
    - Jalandhara
    - Uddiyana bandha
    - Mula bandha
    - Maha bandha
2. Mudra
    - Hasta mudra

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 4. GLOBALIZZAZIONE DELLO YOGA

UNITÀ DIDATTICA 1. YOGA COME CULTURA UNIVERSALE

1. Espansione da Est a Ovest
2. Pratica occidentale dello yoga
3. Forme contemporanee di yoga
4. Approcci allo yoga

UNITÀ DIDATTICA 2. BENEFICI DELLO YOGA

UNITÀ DIDATTICA 3. DIFFERENZE TRA LO YOGA E ALTRE ATTIVITÀ FISICHE

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

PRATICA DELLO YOGA

MODULO 5. SADHANA

UNITÀ DIDATTICA 1. INTRODUZIONE ALLA PRATICA DELLO YOGA

UNITÀ DIDATTICA 2. CONCETTO, DEFINIZIONE E OBIETTIVI DELLA SADHANA

UNITÀ DIDATTICA 3. BASI DELLA SADHANA

1. Calma e pace
    - Forze ostili della natura inferiore
    - Stato di equanimità
2. Fede, aspirazione e sottomissione
3. Desiderio e autocontrollo

- Coscienza fisica e subconscio

UNITÀ DIDATTICA 4. STRUMENTI E STRATEGIE PER LA SADHANA

1. Ostacoli nella sadhana

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 6. SHATKARMA E ASANA

UNITÀ DIDATTICA 1. COS'È SHATKARMA?

1. Metodi di shatkarma

UNITÀ DIDATTICA 2. COS'È ASANA?

1. Origine ed evoluzione dell'asana
2. Rapporto con la mitologia
3. Qualità degli asana

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 7. PREPARAZIONE ALLA PRATICA DELL'ASANA

UNITÀ DIDATTICA 1. CONSIDERAZIONI PRELIMINARI

UNITÀ DIDATTICA 2. FASI ASANA

UNITÀ DIDATTICA 3. PASSAGGI PRECEDENTI ALL'ASANA

1. Preparazione del corpo e della mente
2. Karana e vinyasa
    - Saluto al sole
    - Saluto alla luna

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 8. ASANA PRINCIPALI

UNITÀ DIDATTICA 1. CLASSIFICAZIONI DI ASANA PIÙ COMUNI

1. Asana in piedi
2. Asana da seduti e con flessione
3. Asana in posizione prona e in estensione
4. Asana di torsione da seduti

5. Asana di riposo o in posizione supina
6. Asana di inversione
7. Altri asana

UNITÀ DIDATTICA 2. BENEFICI E CONTROINDICAZIONI GENERALI

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 9. PRANAYAMA

UNITÀ DIDATTICA 1. CONTROLLO DELLA RESPIRAZIONE

1. Tipi di respirazione
    - Respirazione addominale o diaframmatica
    - Respirazione toracica o costale
    - Respirazione clavicolare o alta
    - Respirazione yogica completa

UNITÀ DIDATTICA 2. COS'È PRANAYAMA?

1. Pranayama e respirazione
2. Fasi del pranayama

UNITÀ DIDATTICA 3. CONSIDERAZIONI PRELIMINARI

UNITÀ DIDATTICA 4. TECNICHE DI PRANAYAMA

1. Tecniche di equilibrio
2. Tecniche vitalizzanti o energizzanti
3. Tecniche calmanti

UNITÀ DIDATTICA 5. BENEFICI E CONTROINDICAZIONI GENERALI

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 10. SEQUENZE: INTEGRAZIONE DI ASANA E PRANAYAMA

UNITÀ DIDATTICA 1. COSA SONO LE SEQUENZE?

1. Transizioni come asse sequenziale
2. Caratteristiche delle sequenze
3. Principi di sviluppo sequenziale

UNITÀ DIDATTICA 2. SEQUENZESTABILITE

1. Livello iniziale
2. Livello intermedio
3. Livello avanzato

UNITÀ DIDATTICA 3. BENEFICI E CONTROINDICAZIONI GENERALI

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 11. RILASSAMENTO

UNITÀ DIDATTICA 1. COS'È IL RILASSAMENTO?

UNITÀ DIDATTICA 2. TECNICHE DI RILASSAMENTO

1. Rilassamento muscolare progressivo
2. Yoga-nidra
3. Meditazione
4. Guida per l'immaginazione
5. Musica rilassante
6. Aromaterapia
7. Ipnosi e autosuggestione
8. Training autogeno Schultz

UNITÀ DIDATTICA 3. BENEFICI E CONTROINDICAZIONI

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 12. PRATYAHARA

UNITÀ DIDATTICA 1. COS'È PRATYAHARA?

1. Importanza del pratyahara nello yoga
2. Importanza del pratyahara nella vita quotidiana
    - Ritiro di alimenti, impressioni negative e associazioni fuorvianti

UNITÀ DIDATTICA 2. TECNICHE DI PRATYAHARA

1. Tecniche di ritiro
2. Tecniche di purificazione: i pratyahara kriya

UNITÀ DIDATTICA 3. BENEFICI E CONTROINDICAZIONI

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 13. DHARANA

UNITÀ DIDATTICA 1. COS'È DHARANA?

UNITÀ DIDATTICA 2. TECNICHE DI DHARANA

1. Concentrazione
2. Meditazione
    - I Kriya di dharana
3. Osservazione della mente

UNITÀ DIDATTICA 3. PRATICA DI DHARANA

UNITÀ DIDATTICA 4. BENEFICI E CONTROINDICAZIONI

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 14. DHYANA

UNITÀ DIDATTICA 1. COS'È DHYANA?

1. Importanza di dhyana nello yoga
2. Processo di meditazione
3. Tipi di dhyana

UNITÀ DIDATTICA 2. TECNICHE DHYANA

UNITÀ DIDATTICA 3. PRATICA DHYANA

UNITÀ DIDATTICA 4. BENEFICI E CONTROINDICAZIONI

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

CONOSCENZE DI BASE DELL'ISTRUTTORE DI YOGA

MODULO 15. PROFILO DELL'ISTRUTTORE DI YOGA

UNITÀ DIDATTICA 1. CHI È L'ISTRUTTORE DI YOGA?

UNITÀ DIDATTICA 2. ABILITÀ E COMPETENZE

UNITÀ DIDATTICA 3. CODICE DEONTOLOGICO

UNITÀ DIDATTICA 4. GUIDARE GLI ALTRI

1. Metodi di insegnamento
2. Processo di formazione
    - Tecniche di supporto didattico
    - Istruzioni per i diversi livelli di pratica

3. Strategie didattiche
4. Rapporto insegnante-studente

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 16. ANATOMIA E FISIOLOGIA I

UNITÀ DIDATTICA 1. CONCETTI E CONOSCENZE DI BASE

1. Piani anatomici e assi di movimento
2. Tessuto connettivo

UNITÀ DIDATTICA 2. SISTEMA MUSCOLO- SCHELETRICO

1. Ossa
    - Colonna vertebrale
2. Muscoli
3. Articolazioni, cartilagini, legamenti e tendini
    - Movimenti articolari

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 17. ANATOMIA E FISIOLOGIA II

UNITÀ DIDATTICA 1. APPARATO CIRCOLATORIO

1. Componenti dell'apparato circolatorio
    - Cuore
    - Vasi sanguigni
    - Sangue
2. Processo circolatorio
    - Circolazione polmonare o minore
    - Circolazione periferica o maggiore

UNITÀ DIDATTICA 2. APPARATO RESPIRATORIO

1. Componenti dell'apparato respiratorio
2. Processo respiratorio

UNITÀ DIDATTICA 3. APPARATO DIGERENTE ED ESCRETORE

1. Componenti dell'apparato digerente ed escretore
2. Processo digerente ed escretore

UNITÀ DIDATTICA 4. SISTEMA NERVOSO

1. Sistema nervoso centrale
2. Sistema nervoso periferico
3. Sistema nervoso autonomo o vegetativo

UNITÀ DIDATTICA 5. APPARATO ENDOCRINO, SISTEMA LINFATICO E IMMUNITARIO

1. Apparato endocrino
    - Ghiandole
    - Ormoni
2. Sistema linfatico
    - Componenti del sistema linfatico
3. Sistema immunitario
    - Molecole
    - Cellule

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 18. STILE DI VITA SECONDO LA FILOSOFIA YOGICA

UNITÀ DIDATTICA 1. ABITUDINI SALUTARI COMPLEMENTARI

1. Stile di vita
2. Salute
3. Alimentazione sana
4. Attività física
5. Igiene

UNITÀ DIDATTICA 2. ABITUDINI NON SALUTARI

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 19. PRIMO SOCCORSO

UNITÀ DIDATTICA 1. NOZIONI DI BASE IN SITUAIZONI DI EMERGENZA

1. PAS
2. PAP

UNITÀ DIDATTICA 2. SUPPORTO VITALE DI BASE

1. Valutazione del livello di consapevolezza e coscienza
2. Apertura delle vie aeree
3. Controllo della respirazione
4. Ripristino della circolazione
5. Ripristino della respirazione
6. Rianimazione cardiopolmonare

UNITÀ DIDATTICA 3. MANOVRE ASSISTENZIALI DI BASE

1. Lipotimia
2. Reazioni allergiche

3. Asfissia
4. Infarto miocardico
5. Ferite
6. Emorragia
7. Distorsioni e lussazioni
8. Fratture
9. Traumi cranici e cervicali

UNITÀ DIDATTICA 4. KIT DI PRONTO SOCCORSO

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 20. ANALISI DEI PRATICANTI

UNITÀ DIDATTICA 1. ANTECEDENTI E OBIETTIVI

UNITÀ DIDATTICA 2. METODOLOGIA

1. Progetto di ricerca
2. Popolazione e campione
3. Tecniche di raccolta dati
    - Esempi di tecniche di raccolta dati

UNITÀ DIDATTICA 3. ANALISI

UNITÀ DIDATTICA 4. RISULTATI

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 21. PROGRAMMAZIONE E STRUTTURAZIONE DELLE SESSIONI

UNITÀ DIDATTICA 1. CRITERI DI PROGRAMMAZIONE

UNITÀ DIDATTICA 2. STRUTTURA DELLA SESSIONE

UNITÀ DIDATTICA 3. VALUTAZIONE

1. Valutazione programmatica
2. Valutazione operativa
3. Valutazione della qualità del servizio

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 22. ADATTAMENTO AI PRATICANTI

UNITÀ DIDATTICA 1. BASI DELL'APPRENDIMENTO E DELLO SVILUPPO MOTORIO

1. Evoluzione ontogenetica dello sviluppo motorio in funzione dell'età e del sesso
2. Processo di acquisizione delle abilità motorie

UNITÀ DIDATTICA 2. ADATTAMENTO SECONDO LE FASI DELLA VITA

1. Gravidanza
2. Età scolare
3. Terza età

UNITÀ DIDATTICA 3. ADATTAMENTO IN CONDIZIONI DI DIVERSITÀ

1. Criteri di adattamento

UNITÀ DIDATTICA 4. RISPOSTA

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 23. GESTIONE DI UN CENTRO YOGA

UNITÀ DIDATTICA 1. ANALISI DELL'AMBIENTE

1. Macroambiente
2. Microambiente

UNITÀ DIDATTICA 2. ANALISI INTERNA

1. Controllo delle risorse e delle spese

UNITÀ DIDATTICA 3. PIANIFICAZIONESTRATEGICA

UNITÀ DIDATTICA 4. STRUTTURE E ATTREZZATURE

UNITÀ DIDATTICA 5. RISORSE UMANE

1. Abbigliamento

UNITÀ DIDATTICA 6. TRATTAMENTO DEI DATI

1. Raccolta dati
2. Elaborazione dati
3. Protezione dei dati

UNITÀ DIDATTICA 7. COMUNICAZIONE AZIENDALE

1. Comunicazione interna
    - Comunicazione tra il team di lavoro
    - Comunicazione con i clienti

2. Comunicazione esterna
    - Marketing e pubblicità
    - Relazioni pubbliche

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

SOLUZIONI

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTARE