

# CURSO ONLINE DE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN: YOGA

SKU: EVOL-3613-iNO-B | Categorías: [DEPORTES](#), [Yoga](#)

## INFORMACIÓN DEL CURSO

**Horas** [60](#)**Acreditado por Universidad** [NO](#)**Créditos ECTS** [0](#)

## CURSO DE ESPECIALIZACIÓN

### Objetivos

Si desea aprender técnicas de relajación y especializarse en yoga este es su momento, con el Curso Online de Técnicas de Relajación: Yoga podrá adquirir los conocimientos necesarios para desempeñar esta labor de la mejor manera posible. El yoga se considera, sin duda, una de las mejores disciplinas para el cuidado de la salud, es mucho más que un ejercicio físico, pues también involucra a nuestro estado mental y espiritual. Hoy en día se ha convertido en una práctica muy realizada por todo tipo de personas, por lo que conocer sus características y aspectos es muy importante. Por ello con la realización de este Curso Online de Técnicas de Relajación: Yoga podrá realizar técnicas de concentración y meditación como Mantras o Pratyahara.

### Contenidos

1. MÓDULO 1. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN: YOGA

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. RELAJACIÓN EN YOGA

1. Requisitos básicos
2. Fases de la relajación
3. Técnicas orientales de relajación
4. Efectos derivados de la relajación
5. Experiencia vivencial de la relajación
6. Benéficos y contraindicaciones

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. TÉCNICAS DE OBSERVACIÓN, CONCENTRACIÓN Y MEDITACIÓN

1. Mantras
2. Pratyahara
3. Dharana: Concentración
4. Dhyana
5. Técnicas orientales de meditación



6. Beneficios y contraindicaciones
7. Efectos de práctica de técnicas de observación, concentración y meditación

EN

