

EDU
SPORT
www.edusport.com



**Entrena tu pasión
fortalece tu talento**

Curso de Yoga Aéreo (Titulación Universitaria + 8 Créditos ECTS)

Avalado por:



Curso De Yoga Aereo

[Ver curso en la web](#)

ÍNDICE

1

Sobre
EDUSPORT

2

Somos
EDUSPORT

3

Nuestros
valores

4

Metodología
SPORT
THINKING

5

Alianzas

6

Razones
por las que
elegir
EDUSPORT

7

Nombre
formación +
datos clave
y titulación

8

Objetivos
y salidas
laborales

9

Temario

10

Becas y
financiación

11

Formas de pago

12

Contacto

SOBRE EDUSPORT

Entrena tu pasión, fortalece tu talento

EDUSPORT es una empresa de formación deportiva online dedicada a ofrecer educación de calidad en el ámbito del deporte.

El objetivo es proporcionar a los/as usuarios/as las herramientas necesarias para mejorar sus habilidades, alcanzar sus metas y disfrutar plenamente de la pasión por el deporte.

En EDUSPORT creemos en el conocimiento y la práctica van de la mano. Estamos comprometidos con nuestro alumnado para alcanzar un futuro profesional prometedor.

SOMOS EDUSPORT

Dentro de nuestra visión, **EDUSPORT** se integra en un sector en auge, el sector deportivo, a través de una formación especializada de más de **1.000 cursos en el ámbito de la actividad física y el deporte**, con el sello de respaldada por docentes y universidades de confianza como la Universidad Europea Miguel de Cervantes y otras entidades deportivas.

+ 18 años

formando a especialistas del deporte

+ de 50.000

estudiantes formados

98%

tasa empleabilidad

NUESTROS VALORES



Talento

Potenciamos las habilidades innatas y las aptitudes naturales en las personas para la formación en los deportes. Reconocer y desarrollar el talento es esencial para alcanzar metas más altas. Fomentamos el respeto y la colaboración en el ámbito deportivo.



Pasión

Es el motor que impulsa a los deportistas a esforzarse, a superar obstáculos y a perseguir sus sueños. Por eso en EDUSPORT consideramos la pasión el motor de nuestro claustro.



Energía

Se relaciona con la salud, la energía y el entusiasmo en la práctica deportiva. Nuestros docentes irradian vitalidad y ayudan a rendir al máximo, recuperarse adecuadamente y disfrutar plenamente de su experiencia en el deporte.



Energía

La energía es necesaria para superar los límites, enfrentar desafíos y alcanzar niveles más altos de rendimiento. Además, la energía contagiosa de un equipo o un grupo puede crear un ambiente motivador y estimulante.

METODOLOGÍA SPORT THINKING

Con la **Metodología Sport Thinking** el alumnado consigue una experiencia educativa basada en la practicidad y la aplicación de los contenidos a un entorno real. Buscamos ofrecer una formación al alcance del público apasionado por el deporte, accesible en cualquier momento y lugar, con contenidos en constante actualización. Y, a su vez, que puedan implementar en una rutina profesional, gracias a unas herramientas y recursos base orientados a ello. Como valor añadido a la flexibilidad y accesibilidad, a este método online, se suma la apuesta por el acompañamiento docente en el proceso de aprendizaje en todo momento.



ALIANZAS



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA



Universidad Europea
Miguel de Cervantes

Universidad de
Vitoria-Gasteiz **EUNEIZ**

La UCAM Universidad Católica San Antonio de Murcia pretende, como objetivo fundamental, garantizar de una forma institucional la presencia de cristianos con vocación docente y evangelizadora en el mundo como un instrumento válido de respuesta desde la Fe a los grandes problemas e interrogantes de la sociedad contemporánea, de profundo arraigo cristiano. En la Universidad Católica se imparte docencia superior, se forman investigadores y se preparan profesionales mediante la generación y transmisión de la ciencia, la técnica y la cultura, según la verdad racional y a la luz de la fe de la Iglesia Católica; al servicio del desarrollo integral de la persona, la familia y la sociedad, según los principios del Evangelio.

RAZONES POR LAS QUE ELEGIR **EDUSPORT**



Calidad formativa

Contamos con Masters propios, oficiales y universitarios.



Campus virtual Edtech + IA

Plataforma de aprendizaje de vanguardia con las últimas novedades en tecnología de la educación.



Claustro de renombre

Profesores que trabajan en el sector deportivo y están especializados en diferentes áreas del deporte.



Flexibilidad de estudio

Garantizando la calidad y excelencia estés donde estés y sea cual sea el momento en el que decidas estudiar.



Diversidad temática

Desde Marketing y comunicación deportiva, Psicología, Nutrición, Fisioterapia o Dirección deportiva, hasta entrenamiento, preparación física o eSports.



Metodología online

Apostamos por ofrecer estudios online con las herramientas más innovadoras.



Becas y financiación

Benefíciate de nuestro sistema de becas adaptadas a tu perfil y disfruta de nuestras facilidades de financiación.

Curso de Yoga Aéreo (Titulación Universitaria + 8 Créditos ECTS)

Para qué te prepara

Con este Curso de Yoga Aéreo tendrás la posibilidad de aprender los fundamentos del yoga y de su modalidad aérea, los principios del Yoga Ahimsa y del columpio de yoga aéreo, para así poder instruir de manera competente y segura sesiones de yoga aéreo según las características de los usuarios. Además, serás capaz de realizar ejercicios de relajación y meditación en el columpio de yoga, al igual que las asanas.

Titulación

Con este Curso de Yoga Aéreo tendrás la posibilidad de aprender los fundamentos del yoga y de su modalidad aérea, los principios del Yoga Ahimsa y del columpio de yoga aéreo, para así poder instruir de manera competente y segura sesiones de yoga aéreo según las características de los usuarios. Además, serás capaz de realizar ejercicios de relajación y meditación en el columpio de yoga, al igual que las asanas.



Objetivos

- Comprender los fundamentos del yoga y el yoga aéreo. - Dominar las técnicas y precauciones necesarias para practicar yoga en columpio de manera segura. - Explorar el concepto de Yoga Ahimsa. - Aprender a configurar y utilizar el columpio de yoga adecuadamente. - Dominar las asanas específicas para el yoga aéreo, desarrollando fuerza y flexibilidad. - Experimentar y aplicar técnicas de meditación y relajación en el columpio para alcanzar un estado de calma.

A quién va dirigido

Este Curso de Yoga Aéreo puede ir dirigido a entusiastas del yoga de todos los niveles, desde principiantes hasta practicantes avanzados, así como instructores de yoga que deseen incorporar el yoga aéreo en sus clases. También es adecuado para personas interesadas en experimentar una forma única y desafiante de yoga que mejora la flexibilidad, la fuerza y el bienestar general.

Salidas laborales

Al finalizar este Curso de Yoga Aéreo tendrás la posibilidad de enseñar yoga aéreo en estudios de yoga, gimnasios, centros de bienestar o de manera independiente. También puedes integrar estas habilidades en tu práctica como instructor de yoga, ampliando tus servicios para atender a un público diverso que busca una experiencia de yoga única y enriquecedora.

UNIDAD DIDÁCTICA 1. YOGA

1. Orígenes e historia del Yoga
2. Escuelas filosóficas (Darshanas)
3. Concepción mística: estructura anatómica y fisiológica
4. Planos de la estructura bioenergética del cuerpo humano
5. Energía vital: Prana
6. Técnica de las asanas. Principios básicos de Sthira y Sukha en la ejecución del asana
7. Progresión de los estiramientos y ejercicios dinámicos
8. Clasificación de los asanas. Grupos de asanas

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANÁLISIS DEL PRACTICANTE EN INSTRUCCIÓN EN YOGA

1. Aspectos básicos de aplicación
2. Medidas antropométricas en el ámbito del Yoga
3. Pruebas biológico-funcionales en el ámbito del Yoga
4. Pruebas de análisis postural en el ámbito del Yoga
5. Pruebas y test de valoración de la condición física para las actividades de Yoga
6. Personalidad, motivaciones e intereses, fundamentos y valoración en el ámbito del Yoga
7. Entrevista personal en el ámbito del Yoga

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FACTORES DE LA CONDICIÓN FÍSICA MOTRIZ EN YOGA

1. Condición Física-Capacidades Físicas
2. Condición Física en el ámbito de la salud-Componentes:
3. Capacidades coordinativas
4. Desarrollo de las capacidades físicas implicadas en Yoga

UNIDAD DIDÁCTICA 4.¿QUÉ ES EL YOGA AÉREO?

1. Aspectos generales del yoga
2. Introducción al yoga aéreo o aeroyoga
3. Fases de una sesión de yoga aéreo

UNIDAD DIDÁCTICA 5. YOGA AHIMSA

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

UNIDAD DIDÁCTICA 6. CÓMO COLOCAR EL COLUMPIO PARA EL YOGA

1. Instalaciones o sala para realizar yoga aéreo

2. El columpio de yoga aéreo
3. El mantenimiento de los espacios de trabajo y auxiliares: preventivo y correctivo

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ASANAS EN EL YOGA AÉREO

1. Las asanas: principios básicos
2. Etapas en la ejecución de asanas
3. Asanas en el yoga aéreo
4. Beneficios que proporciona la práctica de asanas

UNIDAD DIDÁCTICA 8. MEDITACIÓN Y RELAJACIÓN EN EL COLUMPIO

1. Concepto de relajación
2. La meditación como técnica de relajación
3. Posturas para meditar y relajarse en el columpio

UNIDAD DIDÁCTICA 9. HÁBITOS HIGIÉNICOS SALUDABLES COMPLEMENTARIOS A LA SESIÓN DE YOGA

1. El estilo de vida conforme a la filosofía y la ética del Yoga: concepto de salud y factores que lo determinan
2. Higiene individual y colectiva
3. La actividad física como hábito higiénico-saludable
4. Aspectos determinantes para una alimentación saludable
5. Composición corporal, balance energético y control del peso
6. Medidas y técnicas recuperadoras

BECAS Y FINANCIACIÓN

Financia tu cursos o máster 100 % sin intereses 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
DISCAPACIDAD

20% Beca
para profesionales,
sanitarios,
colegiados/as

FORMAS DE PAGO



Tarjeta de crédito



PayPal

 bizum

Bizum

 amazon pay

Amazon Pay

 PayU

PayU

Matricúlate en cómodos plazos sin intereses. Fracciona tu pago con la garantía de:



innovapay

Fracciona el pago de tu curso en cómodos plazos y sin intereses.



¿Te ha parecido interesante esta formación?

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

Llamadme gratis

¡Matricularme ya!

¿Encuétranos aquí!

Edificio Educa Edtech

Camino de la Torrecilla N.º 30 EDIFICIO

EDUCA EDTECH, C.P. 18.200, Maracena (Granada)

Telf.: 958 050 746

Horario atención al cliente

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

Sábados: 10:00 a 14:00h

"¡Síguenos para estar al tanto de todas nuestras novedades!"

