



INSTITUTO TECNOLÓGICO NACIONAL DE CIENCIAS DEPORTIVAS Y TERAPÉUTICAS

TEMARIO DE CURSO YOGA INTEGRAL II

YOGA INTEGRAL II



INTRODUCCIÓN

Curso diseñado para el aprendizaje histórico práctico y metodológico de las posturas “asanas” características del yoga clásico y contemporáneo con enfoque en la salud y bienestar.

OBJETIVOS ACADÉMICOS

- Analizar e identificar los conceptos principales entorno al ámbito del yoga
- Demostrar las posturas de yoga progresivamente de acuerdo a su grado de complejidad.
- Establecer la técnica correcta para la ejecución de las posturas del yoga.
- Establecer la metodología y planificación de una correcta clase de yoga.

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

- Práctica y evaluación constante en cada postura de yoga.
- Demostración y análisis constructivo en cada postura de yoga.
- Uso de implementos para la facilitación de las posturas y sus alcances.

EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES

- Demostración práctica de una clase de yoga con la metodología establecida en el curso.

NOMBRE DE LA UNIDAD ACADEMICA: YOGA INTEGRAL (CHAKRAS) II

OBJETIVO PARTICULAR

- Que el alumno concluya con éxito y comience a predicar con el ejemplo.

No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA PRESENCIAL	CARGA HORARIA ON-LINE
Y.I.1 Y.I.1.1 Y.I.1.2 Y.I.1.3 Y.I.1.4	Chakras 5 Yoga flow Sistema Energético. Mantras y Expresión Elongaciones Cervicales	4.0	2.0
Y.I.2 Y.I.2.1 Y.I.2.2 Y.I.2.3	Chakra 6 Sistema Energético. Introducción al Trataka Kriya y yoga facial Meditación vypasana .	4.0	2.0
Y.I.3 7.3.1 7.3.2 7.3.3	Chakra 7 Sistema Energético. Sistema Endocrino. Roket Yoga e inversiones .	4.0	2.0
Y.I.4 Y.I.4.1 Y.I.4.2 Y.I.4.3	Ying Yoga Historia. Enfoque de Ying Yoga. Asanas	4.0	2.0
HORAS TOTALES		16.0	8.0