



FORMACIÓN ESPECÍFICA – MONITOR/A DE YOGA (150 horas)

CONTENIDOS

1. Filosofía y psicología del Yoga
2. Asanas
3. Mantras
4. Mudras y Bandhas
5. Pranayama (técnicas de respiración)
6. Técnicas de relajación, concentración y meditación
7. Metodología de la clase de Yoga + Prácticas de las y los alumnos/as
8. Yoga para peques
9. Yoga y Vinyasa (Saludo al Sol, Saludo a la Luna y Saludo a la Tierra)



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo
Iniciativa de Empleo Juvenil
El FSE invierte en tu futuro

