



## 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



SISTEMA NACIONAL DE  
GARANTÍA  
JUVENIL



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO, MIGRACIONES  
Y SEGURIDAD SOCIAL



Cámara  
de Comercio de España

Cámara  
Granada