

PROGRAMA D'INSTRUCTOR DE IOGA

QUÈ ÉS EL IOGA.

BENEFICIS DEL IOGA.

LES ASANAS O POSTURES:

- FASES DEL ASANA
- ON DIRIGIR L'ATENCIÓ DURANT LES POSTURES
- COM PROGRESSAR EN LES POSTURES
- TEMPS DE PERMANÈNCIA EN LES POSTURES
- NORMES PER A LA CORRECTA REALITZACIÓ DE LES POSTURES

CLASSIFICACIÓ DE LES ASANAS:

- ASANAS DEMPEUS.
- ASANAS D'INCLINACIÓ LATERAL.
- ASANAS D'EXTENSIÓ CAP A ENRERE.
- ASANAS DE FLEXIÓ CAP A DAVANT.
- ASANAS DE TORSIÓ.
- ASANAS D'EQUILIBRI
- ASANAS D'INVERSIÓ
- ASANAS D'ENFORTIMENT GENERAL.

CONTRAINDICACIONS.

LA RESPIRACIÓ:

- COM DIRIGIR LA RESPIRACIÓ
- ASANAS I RESPIRACIÓ
- CONSELLS PRÀCTICS SOBRE RESPIRACIÓ.

LA SEQÜÈNCIA DE LES ASANAS.

ESTRUCTURA GENERAL D'UNA SESSIÓ.

LA RELAXACIÓ:

- LA NECESSITAT DE RELAXAR-SE
- QUÈ SUCCEEIX QUAN ENS RELAXEM
- QUÈ ÉS L'ESTRÈS
- LA RESPOSTA DE LLUITA O FUGIDA
- SISTEMA NERVIÓS SIMPÀTIC I PARASIMPÀTICO
- ELIMINAR L'ESTRÈS MITJANÇANT EL IOGA
- RELAXACIÓ I RESPIRACIÓ
- BENEFICIS DE LA RELAXACIÓ

LA RELAXACIÓ YÓGUICA:

- RELAXACIÓ INICIAL

- RELAXACIÓ ENTRE EXERCICIS
- RELAXACIÓ FINAL

BLOC COMUN DE TEÒRIQUES BÀSIQUES (campus virtual)

- Anatomia i Fisiologia
- Valoració Física (tipus de tests i obtenció de resultats)
- Màrqueting professional
- Venda i captació de clients
- Prevenció de Lesions
- Qualitats físiques bàsiques
- Nutrició bàsica
- RCP i Primers auxilis