

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 parasimpàtic
- Eliminar l'estrès mitjançant el ioga
- Relaxació i respiració
- Beneficis de la relaxació

LA RELAXACIÓ YÓGUICA:

- Relaxació inicial

- Relaxació entre exercicis
- Relaxació final

BLOC COMÚ 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