

Unitat formativa

Anatomia per l'assana

CENTRE DE IOGA SIDDHARTA DE BARCELONA

I CENTRE DE IOGA I TÈCNIQUES PSICOCORPORALS DE FIGUERES



8 mòduls de formació, de gener a juliol

Unitat formativa certificada pel Centre de Ioga, amb diploma de la Federació Catalana de Ioga



Unitat formativa semipresencial



140 hores de formació:

- 98 de continguts *online*
- 42 de pràctiques presencials

Tutor personal

Idioma: català/castellà

Modalitat: semipresencial

Preu:

- 1218€ en una sola quota
- 609€ en dues quotes
- 415€ en tres quotes

Matrícula*:

- 15% del cost total del curs: 187€

*No es podrà demanar la devolució de la matrícula després dels 14 dies hàbils des de la inscripció, o si s'ha tingut accés a l'aula virtual

Inici 29 de gener

AULA VIRTUAL

Una vegada inscrits en la unitat formativa, es podrà accedir als continguts en línia.

SESSIONS PRESENCIALS

Dissabte d'11:30 a 13:30 i de 15:00 a 19:00

- 29 de gener
- 26 de febrer
- 26 de març
- 30 d'abril
- 28 de maig
- 25 de juny
- 23 de juliol

Certificació

DIPLOMA

El Centre de Ioga Siddharta, escola col·laboradora de la Federació Catalana de Ioga (FCI) certifica tots els mòduls formatius per a professors de ioga.

AVALUACIÓ

L'avaluació constarà de tres parts:

- Quadern de pràctiques
- Qüestionaris de cada mòdul
- Avaluació de continguts

Continguts

SEMIPRESENCIAL

En la modalitat semipresencial, 32 hores son presencials i la resta de treball en línia. L'alumne disposarà de tots els continguts en la nostra aula virtual.

A la seva disposició tindrà els dossiers i els materials teòrics, així com també un fòrum de debat, i un tutor a la seva disposició per a realitzar tutories, en cas de dubtes.

EN LÍNIA

En aquesta modalitat, l'alumne disposa de tots el material didàctic en línia: documentació, vídeos i totes les pràctiques. En inscriure's, rep l'accés a la nostra "aula virtual".

També disposarà d'un fòrum de debat i consulta, i tutor per a casos de dubte.

Esquema del curs



Mòdul 1: El Sistema esquelètic i muscular

Mòdul 2: La columna vertebral

Mòdul 3: Les extremitats

Mòdul 4: El sistema nerviós

Mòdul 5: La pell

Mòdul 6: Les fascies

Mòdul 7: El sistema respiratori

Mòdul 8: Integració de l'anatomia en una classe de ioga

Mòdul 1:
El sistema
esquelètic i
muscular

El sistema esquelètic: tipus d'ossos

La musculatura: tipus de músculs

Estructura

Funció

Patologies i contraindicacions

El paper del ioga

Mòdul 2: La columna vertebral

La vèrtebra

Estructura

Funció

Moviments

La musculatura

Alineació postural

Patologies i contraindicacions

Les assanes i la columna vertebral

Mòdul 3: Les extremitats

Extremitats inferiors

Ossos

Articulacions

Musculatura

Moviments i funció

Patologies i contraindicacions

El paper del ioga

Extremitats superiors

Ossos

Articulacions

Musculatura

Moviments i funció

Patologies i contraindicacions

El paper del ioga

Mòdul 4: El sistema nerviós

Organització

Les neurones

Els nervis

Sistema nerviós central

Sistema nerviós perifèric

El sistema autònom

Patologies i contraindicacions

El paper del ioga

Mòdul 5: La pell

El sistema tegumentari

La pell i el teixit subcutani

Funcions

Patologies i contraindicacions

El paper del ioga

Mòdul 6: Les fascies

Què son?

Tipus

Funcions

Les fàscies i el ioga

Mòdul 7: El sistema respiratori

Que és?

Òrgans principals

Anatomia de la respiració

Ventilació pulmonar

L'intercanvi gasós

Músculs principals

Tipus de respiració

La respiració i el ioga

Mòdul 8:
Integració de
l'anatomia en
una classe de
ioga

Conceptes bàsics

Alineació postural

La consciència corporal

L'anatomia a la fase dinàmica

L'anatomia a la fase estàtica

Patologies i contraindicacions

Anatomia i respiració

Anatomia i relaxació

Professores



Rosa Daniel



Noemí Santillana