

Certificación Iniciación en Yoga y Tai Chi / Chi Kung AFDA 010PO Gimnasias Suaves

LOCALIDAD : Ciudad Real
Centro Deportivo y Formativo Muévete
Crtra Fuensanta nº 20

Número de participantes: 15- (sin restricciones Covid 25)

Documentación necesaria; Tarjeta sanitaria
Fotocopia DNI ambas caras

Matriculaciones: <https://muevete.eu/formacion/>

Precio: 295 euros

- Reserva de plaza: 95, 00 €
 - Transferencia bancaria
 - CAIXA BANK ES46 2100 2191 3402 0049 8501
- Transferencia bancaria : 200, 00 €
 - CAIXA BANK ES46 2100 2191 3402 0049 8501
 - Concepto: Nombre Apellidos + YOGA
- TARJETA www.mueveteformacion.es 200, 00 €
- FINANCIADO EN 12 MESES a través de @plazame , 200 €
 - ver www.mueveteformacion.es

INSCRIPCIONES-INFORMACION: www.mueveteformacion.es
TFNO: 639-217-859 y atcliente@muevete.eu

Formación. AFDA010P0 Gimnasias Suaves
Especialidad Formativa Catalogo SEPE Actividades Físico Deportivas

Temporalidad.- 50 Horas

SABADO 10-04-2021	09:30 h a 14:00 h ; 16:30 h a 20:00 h
DOMINGO 11-04-2021	09:30 h a 14:00 h ; 16:30 h a 20:00 h
SABADO 17-04-2021	09:30 h a 14:00 h ; 16:30 h a 20:00 h
SABADO 18-04-2021	09:30 h a 14:00 h ; 16:30 h a 20:00 h
SABADO 24-04-2021	09:30 h a 14:00 h ; 16:30 h a 20:00 h
DOMINGO 25-04-2021	09:30 h a 14:00 h ; 16:30 h a 20:00 h

Titulación.-

- Certificación en Yoga y Tai Chi / Chi Kung Iniciación
- Certificación AFDA010PO Gimnasias Suaves Avalado SEPE

Objetivos y competencias.-

Ejecutar, dirigir y dinamizar actividades de Yoga y Tai Chi / Chi Kung en grupo, a partir de la determinación inicial y periódica de las características, necesidades y expectativas de los componentes de dicho grupo.

Contenidos Formativos.-

1. CONCEPTOS BÁSICOS.

- 1.1. Características.
- 1.2. El bienestar psíquico y físico.
- 1.3. Resistencia al estrés.
- 1.4. Equilibrio y armonía.
- 1.5. Respiración.
- 1.6. Corrección de posturas.
- 1.7. Tono muscular.
- 1.8. Flexibilidad.

2. TIPOS Y RELACIONES.

- 2.1. Yoga Filosofía La respiración yoguita Concentración y práctica
- 2.2. TAI-CHI CHUAN.
 - 2.2.1. Orígenes.
 - 2.2.2. Estiramientos.
 - 2.2.3. Método y práctica.
- 2.3. Coreografía de integración (Combinación de métodos): orientaciones metodológicas.

3. PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES.

- 3.1. Análisis de las necesidades y características de los componentes del grupo.
- 3.2. Selección de la música adecuada.
- 3.3. Selección, según necesidades, de la coreografía adecuada.
- 3.4. Estiramientos axiales globales.
- 3.5. Tonificación muscular.
- 3.6. Técnicas de relajación.
- 3.7. Armonía Entre respiración y movimiento.
- 3.8. Métodos Y técnicas de respiración.
- 3.9. Técnicas y métodos de relajación.
- 3.10. Masaje y automasaje.
- 3.11. Grupos musculares.
- 3.12. Relajación.
- 3.13. El tono, tipos de tono.
- 3.14. Métodos de relajación.