

CURSOS
WORKSHOPS
1^{er} cuatrimestre 2011



now **(y)ou**
entrenamiento personalizado

now **(y)ou**
entrenamiento personalizado

C/ Conde Salvatierra 8 46004 Valencia Tel. 963 942 933 www.now-you.es

visítanos en **facebook**

Salidas profesionales con futuro

Sectores relacionados con la actividad física y el deporte están en auge, por eso formarse en este campo es apostar por una rápida inserción laboral.

La formación y el reciclaje de conocimientos son, hoy en día, más que un consejo, una necesidad. Una inversión de futuro para introducirse en el mercado laboral o mejorar la trayectoria profesional y que ahora Now You y ANEF (Asociación Nacional de Entrenadores de Fitness) ponen a tu alcance.

ANEF es el líder del sector docente del Fitness y Wellness en España. Dedicado desde 1985 a la formación y al reciclaje de los profesionales de las distintas especialidades del Fitness y el Wellness mediante cursos, Workshops y talleres de perfeccionamiento.

Ahora ANEF te da la oportunidad de formarte en las instalaciones de Now You, el centro de entrenamiento personalizado del momento. Ubicado en el corazón de Valencia, Now You cuenta con las máquinas de ejercicio más avanzadas del sector y las últimas tendencias en programas de Fitness y Wellness. Por eso ANEF ha confiado en Now You para convertir el centro en su delegación en la Comunidad Valenciana.

Las ventajas de formarte con Now You y ANEF:

- Financiamos tus cursos.
- Nuestros cursos incluyen un kit de bienvenida, coffee breaks gratuitos y todo el material didáctico necesario, tanto en manuales como en formato DVD.
- Garantizamos que todos nuestros alumnos puedan impartir sesiones en gimnasios, clubes e instalaciones deportivas con total garantía de seguridad y altísima calidad profesional.
- Contamos con un equipo multidisciplinar de profesionales del Fitness que apuesta por una formación dinámica y práctica.
- Nuestros cursos cuentan con el mayor reconocimiento del sector.

El mejor equipo técnico, de la mano de Now You, se ha unido al mejor equipo humano creando una oportunidad única que tienes que conocer.



ÁREA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN SALA POLIVALENTE	pág	
INSTRUCTOR DE FITNESS	6	FECHA: Del 15 de enero al 26 de marzo. Sábados (9.30 - 14.30h y 16.00 - 19.30h)
ENTRENADOR PERSONAL	7	FECHA: Del 29 de enero al 9 de abril. Sábados (9.30 - 14.30h y 16.00 - 19.30h)
OBESIDAD, EJERCICIO Y NUTRICIÓN	8	FECHA: 26 de marzo. Sábado (10.00 - 14.30h y 16.00 - 19.30h)
EJERCICIO FÍSICO Y POBLACIONES ESPECIALES (I). TRASTORNOS METABÓLICOS, ENDOCRINOS Y RESPIRATORIOS	8	FECHA: 2 de abril. Sábado (10.00 - 14.30h y 16.00 - 19.30h)
EJERCICIO FÍSICO Y POBLACIONES ESPECIALES (II). TRASTORNOS CARDIOVASCULARES, DEL APARATO LOCOMOTOR Y DEL SISTEMA NERVIOSO	9	FECHA: 9 de abril. Sábado (10 .00 - 14.30h y 16.00 - 19.30h)
EJERCICIO FÍSICO Y POBLACIONES ESPECIALES (III). EJERCICIO FÍSICO EN DIFERENTES ESTADOS BIOLÓGICOS: NIÑOS, PRE-ADOLESCENTES POST-MENOPAÚSICAS, EMBARAZO, TERCERA EDAD	9	FECHA: 16 de abril. Sábado (10.00 - 14.30h y 16.00 - 19.30h)
ÁREA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN GRUPO CON SOPORTE MUSCAL		
CURSO DE CICLO-INDOOR	12	FECHA: Del 29 de enero al 26 de febrero. Sábados (10.00 -14.00h y 15.30 -19.30h)
INSTRUCTOR DE HIP-HOP (Nivel I y Nivel II)	13	FECHA: (Nivel I) del 29 enero al 7 de mayo. (Nivel II) del 14 mayo al 18 de junio. Sábados (9.00 - 14.00h y 16.00 - 19.00h) (los dos niveles)
INSTRUCTOR DE LATIN MOVES	14	FECHA: Del 26 de marzo al 16 de abril. Sábados (9.30 - 15.30h)
INSTRUCTOR DE STEP AVANZADO (NIVEL II)	15	FECHA: Del 12 de febrero al 26 de febrero. Sábados (9.30 - 15.30h)
CICLISMO INDOOR Y NUTRICIÓN	16	FECHA: 5 de marzo. Sábado (10.00 - 14.30h y 16.00 - 19.30h)
PREVENCIÓN DE LESIONES EN EL CICLISMO INDOOR	16	FECHA: 12 de marzo. Sábado (10 .00- 14.30 y 16.00 - 19.30h)
GIMNASIAS SUAVES		
PILATES SUELO	18	FECHA: Del 29 de enero al 19 febrero. Sábados (10.00 - 14.00h y 15.00 - 19.00h)
PILATES SUELO ESPECIALIZACIÓN	19	FECHA: Del 26 de febrero al 26 de marzo. Sábados (10.00 - 14.00h y 15.00 - 19.00h)
CURSO DE INSTRUCTOR DE YOGA	19	FECHA: Del 29 de enero al 9 de abril. Sábados (11.00 - 15.00h)
ÁREA DE TERAPIAS MANUALES Y QUIROMASAJE		
QUIROMASAJE Y TERAPIAS MANUALES DEPORTIVAS	22	FECHA: Del 25 de enero al 7 de abril. Martes y jueves (9.00 - 14.00h)



ÁREA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN SALA POLIVALENTE

INSTRUCTOR DE FITNESS

FECHA: Del 15 de enero al 26 de marzo. Sábados (9.30 - 14.30h y 16.00 - 19.30h)

PRECIO: 900€

DURACIÓN: 80 horas (40h Programa Teórico + 40h Programa Práctico)

OBJETIVOS:

- Organizar, dirigir y dinamizar sesiones de actividades básicas de acondicionamiento físico en sala polivalente, potenciando la participación del grupo en general y de cada usuario en particular.
- Enseñar los ejercicios de acondicionamiento físico en sala polivalente usando la metodología más adecuada y con la suficiente motivación, márgenes de seguridad y calidad técnica y comunicativa.

REQUISITOS: Curso sin requisitos de entrada.

PROGRAMA TEÓRICO (40h):

1. Bases anatómicas y fisiológicas del movimiento.
 - Anatomía aplicada al entrenamiento.
 - Fisiología del ejercicio.
 - Kinesiología del aparato locomotor.
2. Teoría del entrenamiento.
 - Principios del entrenamiento.
 - Cualidades físicas básicas en Fitness: resistencia, fuerza y flexibilidad.
 - Estructura global, tipos y organización de las sesiones de entrenamiento.
 - La carga de las sesiones de entrenamiento.
 - Combinación de las sesiones de entrenamiento en los microciclos: planificación del entrenamiento.
3. Lesiones.
 - Prevención y Tratamiento.
 - Principales causas de lesión.
 - Principales lesiones del aparato locomotor.
4. Nutrición.
 - Introducción.
 - Pautas nutricionales para individuos con alimentación muy desequilibrada.
 - Nutrición y salud.
 - Nutrición y actividad física.
 - Nutrición y rendimiento deportivo.

- Análisis de los diferentes grupos de alimentos y su contenido en nutrientes. Recomendaciones y limitaciones.
- Diseños saludables de ingestas.
- Desayuno, comida, cena, comidas intermedias.
- Ingesta post-entreno.
- Software ANEF para el cálculo del metabolismo total y la elaboración de dietas específicas.

PROGRAMA PRÁCTICO (40h):

1. Técnica de ejecución segura, eficaz y funcional.
2. Programación de sistemas de entrenamiento.
3. Práctica en grupo de diferentes programas de acondicionamiento físico.

ENTRENADOR PERSONAL

FECHA: Del 29 de enero al 9 de abril.

Sábados (9.30 - 14.30h y 16.00 - 19.30h)

PRECIO: 1.000€

DURACIÓN: 80 horas

OBJETIVOS:

- Capacitar al alumno para gestionar de manera personalizada, la mejora de capacidades físicas necesarias en diferentes actividades físicas y deportivas.
- Prepararlo para la gestión empresarial necesaria para trabajar por cuenta propia o integrado en una instalación deportiva. Trabajando también las áreas de motivación, márgenes de seguridad, calidad técnica y comunicación.

REQUISITOS: Conocimientos de anatomía funcional, teoría del entrenamiento, nutrición básica y principales ejercicios de tonificación y/o experiencia demostrada en el sector.

PROGRAMA TEÓRICO-PRÁCTICO:

1. Concepto de fitness y wellness.
2. Relación de los objetivos de un personal trainer y un técnico de fitness.
3. Áreas de trabajo y perfil de clientes del entrenador personal.
4. Objetivos y evaluación de la salud: cuestionarios de salud. Ejemplos y creación de cuestionarios. Resultados.
5. Tests de medición y evaluación de la condición física general. Práctica de test de flexibilidad, resistencia y fuerza.
6. Circuito práctico de valoración de la salud (medición de tensión, pulso, porcentaje graso, espirometría, antropometría, etc.). Valoraciones.

7. Estrategias y recursos del entrenador personal.
8. Repaso de anatomía a nivel palpatorio.
9. Prescripción de programas de entrenamiento de tonificación.
10. Marketing y comunicación del entrenador personal.
11. Ejemplos prácticos de tonificación con diferentes materiales (gomas, bandas elásticas, resistencia manual, fitball y electroestimulación) en el entrenamiento personal.

WORKSHOPS DE ESPECIALIZACIÓN ÁREA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN SALA POLIVALENTE

WORKSHOP OBESIDAD, EJERCICIO Y NUTRICIÓN

FECHA: 26 de marzo. Sábado (10.00 - 14.30h y 16.00 - 19.30h)

PRECIO: 100€

DURACIÓN: 8 horas

DESCRIPCIÓN: En este Workshop será abordada desde el campo práctico de la actividad física y el entrenamiento, la problemática multifactorial que reviste la obesidad en nuestros tiempos. Serán expuestas las recomendaciones actualizadas emitidas por las instituciones más relevantes en el estudio de la obesidad (SEEDO, ACSM, etc.).

WORKSHOP EJERCICIO FÍSICO Y POBLACIONES ESPECIALES (I). TRASTORNOS METABÓLICOS, ENDOCRINOS Y RESPIRATORIOS

FECHA: 2 de abril. Sábado (10.00 - 14.30h y 16.00 - 19.30h)

PRECIO: 100€

DURACIÓN: 8 horas

DESCRIPCIÓN: El ejercicio físico forma parte integral de la prevención y tratamiento de los trastornos metabólicos, endocrinos y respiratorios más comunes. El Workshop desarrolla las directrices para la correcta evaluación y programación de ejercicio teniendo en cuenta cada trastorno.

WORKSHOP EJERCICIO FÍSICO Y POBLACIONES ESPECIALES (II). TRASTORNOS CARDIOVASCULARES DEL APARATO LOCOMOTOR Y DEL SISTEMA NERVIOSO

FECHA: 9 de abril. Sábado (10.00 - 14.30h y 16.00 - 19.30h)

PRECIO: 100€

DURACIÓN: 8 horas

DESCRIPCIÓN: El ejercicio físico forma parte integral de la prevención y tratamiento de los trastornos cardiovasculares, del aparato locomotor y del sistema nervioso más comunes. Por eso el Workshop está orientado a desarrollar las directrices para la evaluación y programación de ejercicio específicas para cada trastorno.

WORKSHOP EJERCICIO FÍSICO Y POBLACIONES ESPECIALES (III). EJERCICIO FÍSICO EN DIFERENTES ESTADOS BIOLÓGICOS: NIÑOS, PRE-ADOLESCENTES, POST-MENOPAÚSICAS, EMBARAZO, TERCERA EDAD

FECHA: 16 de abril. Sábado (10.00 - 14.30h y 16.00 - 19.30h)

PRECIO: 100€

DURACIÓN: 8 horas

DESCRIPCIÓN: El ejercicio físico se ha integrado como un hábito de vida que fomenta la salud además de mejorar las prestaciones físicas de la persona que lo practica. Bajo esta conceptualización, cualquier persona, sana, puede disfrutar de la práctica de una actividad física. No obstante, en función de su desarrollo evolutivo-biológico (niños, pre-adolescentes, embarazo, post-menopausia o tercera edad), la valoración y/o prescripción del ejercicio físico deberá adaptarse a los requerimientos específicos para cada situación.





ÁREA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN GRUPO CON SOPORTE MUSICAL

CURSO DE CICLO-INDOOR

FECHA: 5 de marzo. Sábado (10.00 - 14.30h y 16.00 - 19.30h)

PRECIO: 500€

DURACIÓN: 40 horas

OBJETIVOS:

- Organizar, dirigir y dinamizar sesiones de actividades básicas de acondicionamiento físico en sala con soporte musical (cicloindoor), potenciando la participación del grupo en general y de cada usuario en particular.
- Enseñar los ejercicios de acondicionamiento físico en sala con soporte musical (cicloindoor) usando la metodología más adecuada y con la suficiente motivación, márgenes de seguridad y calidad técnica y comunicativa.

REQUISITOS: Curso sin requisitos de entrada.

PROGRAMA TEÓRICO - PRÁCTICO:

1. Beneficios. Partes y funcionamiento. Nomenclatura. Medidas de seguridad. Ropa y complementos. Ajuste de la bicicleta a la morfología.
2. Anatomía y Kinesiología necesaria para la actividad del ciclismo indoor.
3. El sistema cardiovascular y el cicloindoor. Estructura de sesiones: aeróbica-anaeróbica. El uso del pulsómetro y aplicaciones en las sesiones ciclo indoor.
4. Estructura y ejecución de las sesiones de ciclismo indoor. Partes principales: Calentamiento- desarrollo y cooldown.
5. El cicloindoor y el soporte musical. Interacciones musicales, programa de mezclas, adecuar las sesiones a los bpm, etc.
6. El instructor en el ciclo-indoor. Pautas preventivas.
7. El coaching en el ciclo indoor. Técnicas de comunicación y expresión corporal.

INSTRUCTOR DE HIP-HOP (Nivel I y Nivel II)

FECHA: (Nivel I) del 29 enero al 7 de mayo. (Nivel II) del 14 mayo al 18 de junio. Sábados (9.00 - 14.00h y 16.00 - 19.00h) (los dos niveles)

PRECIO: 800€ (Nivel I) 400€ (Nivel II)

DURACIÓN:

Nivel I: 100 horas (30h Programa Teórico +70h Programa Práctico)

Nivel II: 50 horas (25h Programa Teórico+ 25h Programa Práctico)

OBJETIVOS:

- Organizar, dirigir y dinamizar sesiones de actividades básicas de acondicionamiento físico en sala con soporte musical, potenciando la participación del grupo en general y de cada usuario en particular.
- Enseñar los ejercicios de acondicionamiento físico en sala con soporte musical usando la metodología más adecuada y con la suficiente motivación, márgenes de seguridad y calidad técnica y comunicativa.

REQUISITOS: Curso sin requisitos de entrada.

NIVEL I

PROGRAMA TEÓRICO (30h):

1. Bases anatómicas y fisiológicas del movimiento.
2. Teoría del entrenamiento.
3. Lesiones.
4. El fitness en el hip-hop.

PROGRAMA PRÁCTICO (70h):

1. Introducción y diferencias entre el Funk y Hip-Hop.
2. Orígenes del Funk & Hip-Hop.
3. La sesión: Tipos, partes y planificación.
4. El papel del técnico.
5. Elementos de variación.
6. Proceso de construcción de una coreografía.
7. Estudio de coreografías enfocadas al trabajo técnico e interpretativo. Sesiones de Funk y de Hip-Hop estructuradas.
9. Prácticas de: Calentamiento, estiramientos, coreografías y de bajada de la frecuencia cardíaca.
10. Trabajo de conciencia corporal y estética.
11. Iniciación en el Old School (vieja escuela).
12. Trabajo de todos los estilos de baile dentro del hip hop: popping, locking, breakdance, robótica y hipe. Trabajo de las técnicas básicas.

NIVEL II

PROGRAMA TEÓRICO (25h):

1. Calentamiento y Musicalidad. Diferentes tipos de calentamiento para actividades dirigidas en sala de fitness.
2. Pedagogía y progresiones para sala de fitness.
3. Cool down. Estructura de la sesión.
4. Diferentes calentamientos para escuela de danza. Musicalidad II (Acentos musicales, etc.).
5. Estructura de la sesión para escuela de danza. Estructura del curso completo según los objetivos.
6. New style (L.A style).
7. MATWORK: flexibilidad y estiramientos para bailarines.

PROGRAMA PRÁCTICO (25h):

1. Práctica: coreografía jazz funk (más avanzado).
2. Práctica: coreografía: locking nivel 2.
3. Teoría: evolución e historia del Hip Hop y los estilos de danza urbana.
4. Visionado de videos. Estilos musicales que van en consonancia con los bailes.
5. Práctica: Acentos según el estilo musical. Cómo crear coreografías desde la música. Técnicas coreográficas.
6. Afro-jazz, o afro contemporáneo (profesor invitado).
7. Dancehall (baile jamaicano): Introducción en la cultura: historia, música tecnicismos. Pasos básicos. Coreografía.
8. Coreografía jazz funk u otras fusiones u estilo más comerciales. Marketing comercial. Pautas importantes para captar alumnos.
9. Introducción al waacking. Historia, música y estilo. Bases. Coreografía.
10. Introducción al House dance: Historia, música, tecnicismos. Pasos básicos. Coreografía.

INSTRUCTOR DE LATIN MOVES

FECHA: Del 26 de marzo al 16 de abril. Sábados (9.30 - 15.30h)

PRECIO: 350€

DURACIÓN: 24 horas

OBJETIVOS:

- Se capacitará al alumno para poder impartir en instalaciones deportivas la modalidad de Latin Moves, con la suficiente técnica y profesionalidad así como la capacidad de crear sus propias sesiones basadas en estas técnicas aeróbicas.

- Se trabajará Latin Expression (o tiempo común, donde cada paso equivale a un tiempo musical) y Latin Origins (o tiempo propio, donde cada paso tiene un tiempo concreto en la frase musical). Y se observarán los procesos de mestizaje, que nos permitirán mezclar los ritmos necesarios (merengue, bachata, tango, cumbia, hip-hop, etc.).

REQUISITOS: Curso sin requisitos de entrada, aunque se aconseja tener conocimientos básicos teórico-prácticos de clases colectivas coreografiadas.

PROGRAMA:

1. Latin origin: Baile latino dirigido a una sesión aeróbica.
2. Ejecución de diferentes bailes latinos: salsa, mambo, merengue, cha-cha-cha, etc.
3. Figuras básicas de la salsa.
4. Trabajo interválico mediante tracks musicales.
5. Coreografía por grupo.

INSTRUCTOR DE STEP AVANZADO (NIVEL II)

FECHA: Del 12 de febrero al 26 de febrero. Sábados (9.30 - 15.30h)

PRECIO: 325€

DURACIÓN: 18 horas

OBJETIVO:

- Se capacitará al alumno/a para poder impartir a usuarios de instalaciones deportivas sesiones coreografiadas avanzadas de step, con la suficiente motivación, seguridad y calidad técnica y comunicativa.

REQUISITOS DE ENTRADA: Curso sin requisitos de entrada, aunque se aconseja tener conocimientos básicos teórico-prácticos de clases colectivas coreografiadas.

PROGRAMA:

1. Confección de secuencias coreográficas profesionales.
2. Técnicas de ejecución avanzadas. Step, doble step, step español, step-funk, step salsa.
3. Sistemas de progresión.
4. Clases prácticas impartidas por los alumnos.

WORKSHOPS ÁREA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN GRUPO CON SOPORTE MUSICAL

WORKSHOP CICLISMO INDOOR Y NUTRICIÓN

FECHA: 5 de marzo. Sábado (10.00 - 14.30h y 16.00 - 19.30h)

PRECIO: 100€ (contratando dos Workshops, 150€)

DURACIÓN: 8 horas

DESCRIPCIÓN: El ciclismo indoor es una actividad física de gran aceptación actualmente. En muchas ocasiones, a los practicantes les abordan dudas sobre la nutrición adecuada para su actividad, como un paso más hacia un mayor bienestar o para conseguir los beneficios que pretenden (ya sea reducir peso o mejorar sus prestaciones y rendimiento en la bicicleta). En este Workshop de carácter teórico-práctico se expondrán las estrategias nutricionales específicas para el practicante de ciclismo indoor, incluyendo las pautas de ingestas, los tipos de alimentos recomendados y la suplementación nutricional recomendada.

WORKSHOP PREVENCIÓN DE LESIONES EN EL CICLISMO INDOOR

FECHA: 12 de marzo. Sábado (10 .00- 14.30 y 16.00 - 19.30h)

PRECIO: 100€ (contratando dos Workshops, 150€)

DURACIÓN: 8 horas

DESCRIPCIÓN: El ciclismo indoor es una actividad física de gran aceptación entre la gente preocupada por su salud y bienestar. A veces, la práctica muy frecuente de una actividad tan estereotipada puede repercutir en un incremento del riesgo de lesión si no se mantienen los criterios básicos de higiene postural encima de la bicicleta y un programa de entrenamiento compensatorio. Sobre estos dos aspectos se ha desarrollado el presente Workshop práctico, que permitirá conocer las estrategias para reducir el riesgo de lesión y en los participantes de este deporte.



GIMNASIAS SUAVES

PILATES SUELO

FECHA: Del 29 de enero al 19 febrero. Sábados
(10.00 a 14.00 y 15.00 a 19.00)

PRECIO: 500€

DURACIÓN: 32 horas

OBJETIVOS:

- En este curso el alumno aprenderá a enseñar y dirigir con suficiencia los ejercicios básicos de suelo del método Pilates, tanto en clases colectivas como en entrenamientos personales. Además de adaptar el trabajo para personas con lesiones, impedimentos físicos, etc.
- Aprenderá también los diferentes métodos de indicación y corrección (visual, visualización, táctil, verbal, etc.) adaptándose al tipo de trato más adecuado a cada persona.

REQUISITOS: Sin requisitos de entrada.

PROGRAMA TEÓRICO - PRÁCTICO:

1. Historia: Joseph H. Pilates.
2. Principios:
 - Centro.
 - Concentración.
 - Control.
 - Fluidez de movimiento.
 - Precisión.
 - Respiración.
3. Postura Pilates.
 - Estabilización escápula.
 - Pelvis neutral.
4. Respiración.
5. Repertorio clásico.
6. Análisis físico y postural.
7. Anatomía funcional aplicada al método Pilates.
8. Contraindicaciones.
9. Conciencia corporal.
10. Integración cuerpo-mente.

PILATES SUELO ESPECIALIZACIÓN

FECHA: Del 26 de febrero al 26 de marzo.

Sábados (10.00 - 14.00h y 15.00 - 19.00h)

PRECIO: 500€

DURACIÓN: 32 horas

OBJETIVO:

- En este curso el alumno profundizará en los temas dados en el curso de iniciación.

REQUISITOS: Conocimientos básicos de pilates suelo.

PROGRAMA TEÓRICO-PRÁCTICO:

1. Repertorio intermedio-avanzado de colchoneta.
2. Protocolos de rehabilitación específicos para tratar patologías y lesiones.
3. Pilates con pequeños aparatos como fitball, overball, theraband, etc.
4. Ampliación de conocimientos anatómicos necesarios para comprender los patrones músculo-esqueléticos de los principales tipos posturales.

CURSO DE INSTRUCTOR DE YOGA

FECHA: Del 29 de enero al 9 de abril. Sábados (11.00 - 15.00h)

PRECIO: 600€

DURACIÓN: 40 horas

REQUISITOS: Sin requisitos de entrada.

OBJETIVOS:

- La enseñanza del Yoga forma parte de las actividades de la mayoría de los gimnasios y centros de terapia de prestigio.
- Convertirte en profesor de Yoga significa emprender un viaje de descubrimiento personal y transformación que te asegurará una salida profesional muy demandada actualmente.

Gracias a recientes estudios los beneficios del Yoga son reconocidos mundialmente como parte fundamental de la medicina integral que equilibra y sana Cuerpo, Mente y Espíritu. Basado en el Kundalini Yoga, este curso ofrece una comprensión de la práctica del Yoga pasando por sus diversos estilos y aspectos, desde sus raíces ancestrales de la India hasta su integración en nuestra sociedad actual.

PROGRAMA TEÓRICO:

1. Filosofía.
 - Origen e historia del Yoga.
 - El Ayurveda – ciencia de la vida.
 - Textos clásicos del Yoga y maestros.
 - Los ocho ramas o brazos de Yoga.
 - El universo y la física cuántica.
2. Protocolo de enseñanza.
 - Anatomía de las posturas.
 - Teoría de las Asanas Bhandas y Mudras.
 - Técnicas de Pranayama.
 - Energías corporales y cósmicas.
3. Yoga terapia.
 - Yoga como medicina y preventiva.
 - Aplicaciones. higiene yoga y alimentación.
 - Introducción al Yoga para niños, embarazadas, y tercera edad.
4. Musicoterapia y la ciencia del sonido.
 - El sonido terapéutico en las clases.
 - Las propiedades y aplicaciones de la música.
 - Mantras - la voz y la vibración cósmica.

ESTUDIO PRÁCTICO:

- El Sadhana o práctica personal.
- Estructura y diseño de la clase – prácticas en grupo y valoración.
- Práctica de las posturas – alineamiento y corrección de Asanas.
- Mudras y Bhandas – energías sutiles y la Kundalini.
- Kriyas – series de ejercicios.
- Técnicas de respiración – Pranayama.
- Introducción a Yoga-dance y movimiento creativo.
- Técnicas de meditación, Mantras – la ciencia del sonido.
- Visualización creativa y relajación.



ÁREA DE TERAPIAS MANUALES Y QUIROMASAJE

QUIROMASAJE Y TERAPIAS MANUALES DEPORTIVAS

FECHA: Del 25 de enero al 7 de abril. Martes y jueves (9.00 - 14.00h)

PRECIO: 1.400€ con camilla de regalo

DURACIÓN: 100 horas

OBJETIVO:

- Se capacitará al alumno/a para poder aplicar las técnicas del masaje terapéutico con la suficiente calidad técnica, conocimientos y motivación.

REQUISITOS: Curso sin requisitos de entrada.

PROGRAMA:

1. Introducción:

- Historia del Masaje y su proyección a través del tiempo.
- El Masaje; su definición y efectos. Indicaciones y contraindicaciones.
- El quiromasajista; su higiene y preparación. Código deontológico.

2. Diferentes aspectos y consideraciones en relación a la práctica del masaje (elección de la camilla, estado de la sala de masaje, elección del medio lubricante, etc.).

3. Técnicas básicas.

- Apartado Teórico-práctico: Estudio del aparato locomotor.
- Práctica de las técnicas fundamentales: fricciones, amasamientos, vaciados venosos, etc.
- Pautas del masaje.
- Práctica del Quiromasaje en posición decúbito prono.
- Práctica del Quiromasaje en posición decúbito supino.

4. Técnicas Avanzadas:

Curso completo de Cyriax, pruebas musculares, estiramientos musculares, técnica Jones (punto gatillo), pruebas osteopáticas, técnicas especiales de relajación osteopática, moxa, ventosa, síndrome de la 1ª costilla, trabajo vertebral específico, otras técnicas neuromusculares.

5. El Quiromasaje y sus técnicas específicas en los distintos campos.

- El Quiromasaje y la celulitis.
- El Quiromasaje y la circulación sanguínea.
- El Quiromasaje en el deporte.
- El Quiromasaje en la zona del raquis.
- El Quiromasaje en la zona toraco- abdominal.