

La manera más sencilla de que crezca  
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN  
FORMACIÓN**



# Técnicas de Relajación: Yoga

Modalidad:

e-learning con una duración 56 horas

Objetivos:

Adquirir las competencias profesionales necesarias para dominar técnicas de pratyahara, dharana y dhyana, y siguiendo los principios filosóficos y éticos de la tradición del Yoga.

Contenidos:

## UNIDAD DIDÁCTICA 1. RELAJACIÓN EN YOGA

Requisitos básicos  
Fases de la relajación  
Técnicas orientales de relajación  
Efectos derivados de la relajación  
Experiencia vivencial de la relajación  
Benéficos y contraindicaciones

## UNIDAD DIDÁCTICA 2. TÉCNICAS DE OBSERVACIÓN, CONCENTRACIÓN Y MEDITACIÓN

Mantras  
Pratyahara  
Dharana: Concentración  
Dhyana  
Técnicas orientales de meditación  
Beneficios y contraindicaciones  
Efectos de práctica de técnicas de observación, concentración y meditación

