

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

