

OBJETIVO

Formar instructores de gimnasia psicofísica y Hatha yoga especializados en la atención a personas en todas las áreas, que posean el conocimiento y las habilidades que le permitan favorecer en sus practicantes una salud integral, armonía en general y un estado de paz constante.

DIRIGIDO A

Toda persona interesada en el mejoramiento de la salud física, emocional y mental.

FUNDAMENTACIÓN

Existen diversidad de formas de abordar la yoga, ya sea como una terapia individual que alivia las enfermedades psicosomáticas, como una técnica para eliminar el estrés, como una vía que armoniza al hombre con la naturaleza, como una ciencia que plantea la liberación y realización integral del ser humano, como un arte que desarrolla el sentido de lo estético y como una pedagogía que conduce a un proceso de reeducación de la humanidad dentro de un mundo de fraternidad, paz, amor y tolerancia con una visión integral del ser humano.

En general los beneficios de la práctica del Yoga giran en torno a:

- Mejoramiento de la calidad de vida.
- Nueva sensación de bienestar.
- Extinción del estrés.
- Mayor concentración.
- Mejoramiento de la capacidad de memoria.
- Paz interior.
- Equilibrio de los sistemas nervioso y glandular.
- Aumento de la capacidad pulmonar.
- Mejora la circulación.
- Longevidad asegurada.
- Conocimiento del yo interior.
- Autorrealización.
- Integración con el todo.
- Erradicación del egoísmo.
- Se aprende a dar.
- Nuestra vida se gobierna amando.
- Actuamos por servicio.
- Respiramos mejor.
- La relajación permite controlar nuestro cuerpo.
- Meditar se convierte en una forma de vida.

En conclusión se necesitan instructores de yoga capacitados que posean todos los conocimientos y herramientas para poder proporcionar a la comunidad una práctica de yoga de alto nivel.

DIRECTORIO FUNDACIÓN UNAM

Lic. Dionisio Alfredo Meade y García de León
Presidente

Lic. Ma. Araceli Rodríguez González
Directora Ejecutiva

C.P. José Luis Alonso Fernández
Director de Administración y Finanzas

DIRECTORIO FES ARAGÓN

M. en I. Fernando Macedo Chagolla
Director

Mtro. Mario Marcos Arvizu Cortés
Secretario General

Ing. Alexis Sampedro Pinto
Secretario Académico

Mtro. Jorge Andrés Trejo Solís
Secretario Administrativo

M. en C. Felipe de Jesús Gutiérrez López
Secretario de Vinculación y Desarrollo

Mtro. Arturo Sámano Coronel
**Jefe de la División de Universidad Abierta,
Continua y a Distancia**

Lic. Hugo Eduardo Flores Sánchez
Jefe de Educación Continua

RESPONSABLE ACADÉMICO

Lic. Francisco León Farfán Osornio

DURACIÓN

156 h

HORARIO

Domingos de 9:00 a 15:00 hrs
Cada 15 días

SEDE

Palacio de la Autonomía

MODALIDAD

Presencial



DIPLOMADO

Actualización

Instructor de yoga (Hatha Yoga)

Programa Fundación UNAM - FES Aragón - Autonomía



Informes e Inscripciones

Palacio de la Autonomía,

Licenciado Primo de Verdad 2, Centro Histórico, CDMX.
Tel: 55 55 36 88 69 | Whatsapp: 55 19 52 48 32 y 55 59 84 65 77
autonomiacursos@funam.mx
<https://cedco.aragon.unam.mx/sigedco/eventos/funam/>

ESTRUCTURA MODULAR

I. INSTRUCTOR DE PREYOGA -GIMNASIA PSICOFÍSICA

- Antecedentes y cosmovisión de la yoga (hatha yoga).
- Gimnasia psicofísica, yoga y hatha yoga, una filosofía de vida.
- Sistema músculo-esquelético.
- Ejercicios de flexibilidad y estiramiento.
- El campo electromagnético, el sistema endócrino y los centros energéticos en la práctica de la gimnasia psicofísica.

Duración: 54 horas.

II. INSTRUCTOR DE HATHA YOGA

- Conceptos y principios básicos de la hatha yoga.
- Kriya yoga , Yantra yoga y bhandas.
- La yoga y la meditación.

Duración: 54 horas.

III. INSTRUCTOR DE YOGA (ESPECIALIDADES)

- Yoga Para Niños.
- Yogaterapia.
- Yoga Para Embarazadas.
- Yoga Para La Tercera Edad.

Duración: 48 horas.

