

MALLA CURRICULAR DIPLOMADO EN HATHA YOGA.

IDH CHILE, MARZO 2025

BLOQUES TEMATICOS	Fechas Horas	MARZO 29	ABRIL 5	ABRIL 12	ABRIL 26
GIMNASTICA PSICOFISICA	10 a 11.00	Calentamiento Isométrico Estiramientos y Calistenia psicofísica	Calentamiento Isométrico Estiramientos y Calistenia psicofísica	Calentamiento Isométrico Estiramientos y Calistenia psicofísica	Calentamiento Isométrico Estiramientos y Calistenia psicofísica
POSTURAS Y ESTÁNDAR DE COMPETENCIA	11 a 12.00	Estudio general de las Asanas y su clasificación	Estudio de los nombres de las Asanas Sanscrito y Español	Serie de Asanas Vriksa I Efectos, Contradicciones Facilitaciones	Poornapadasana Vajrasana Gokilasana Efectos, Contradicciones Facilitaciones
Break	15'				
ANATOMIA SISTEMAS DE INTEGRACION	12.15 a 13.15	Sistema Endocrino y Neuroendocrino	Sistema Respiratorio	Sistema Nervioso	Sistema Cardiocirculatorio
ATENCION CENTRADA EN EL ALUMNO Y DOCENCIA	13.15 a 14.00	Desarrollo de la Empatía	Conceptos de Educación aplicados a la enseñanza del Yoga	Didáctica y ética docente	Comunicación Asertiva

BLOQUES TEMATICOS	Fechas Horas	MAYO 3	MAYO 10	MAYO 17	MAYO 24
GIMNASTICA PSICOFISICA	10 a 11.00	Calentamiento Isométrico Estiramientos y Calistenia psicofisica	Calentamiento Isométrico Estiramientos y Calistenia psicofisica	Calentamiento Isométrico Estiramientos y Calistenia psicofisica	Calentamiento Isométrico Estiramientos y Calistenia psicofisica
POSTURAS Y ESTÁNDAR DE COMPETENCIA	11 a 12.00	Janusirasana Pachimotasana Sukasana Efectos, Contradicciones y Facilitaciones	Suptapavamukta I y II Sarvangasana Halasana Efectos, Contradicciones y Facilitaciones	Ardhamatsya I Badakona I Bujangasana Shalabasana Danurasana Contradicciones y Facilitaciones	Matsyendrasana y sus variantes Paryankasana Efectos, Contradicciones y Facilitaciones
Break	15'				
ANATOMIA SISTEMAS DE INTEGRACION	12.15 a 13.15	Sistema digestivo y Urinario	Sistema Muscular	Sistema Esquelético	Reeducación Postural
ATENCION CENTRADA EN EL ALUMNO Y DOCENCIA	13.15 a 14.00	Perfil del Docente de Yoga	Psicopedagogía aplicada a la enseñanza del Yoga	Dicción y respiración	habilidades y la confianza para enseñar a otros. Observar y corregir

BLOQUES TEMATICOS	Fechas Horas	MAYO 31	JUNIO 7	JUNIO 14	JUNIO 21
GIMNASTICA PSICOFISICA	10 a 11.00	Calistenia Psico física Standard de Asanas	Calistenia Psico física Standard de Asanas	Calistenia Psico física Standard de Asanas	Calistenia Psico física Standard de Asanas
POSTURAS Y ESTÁNDAR DE COMPETENCIA	12.15 a 13.15	Armado básico De secuencias. Introducción a Vinyasa Yoga	Relajación Cíclica	Técnicas del Yoga Nidra. Relajación Método de Schultz	Relajación Método de Jacobson
Break	15'				
ANATOMIA SISTEMAS DE INTEGRACION	12.15 a 13.15	Biomecánica de la Columna	Columna vertebral y abdominales	El cuidado de las articulaciones y ligamentos en yoga	Primeros auxilios en la clase de Yoga
ATENCION CENTRADA EN EL ALUMNO Y DOCENCIA	13.15 a 14.00	Programar una clase de Yoga La estructura básica de una clase de yoga	Elementos y ambiente básico de una sala de Yoga Cómo crear un entorno de clase adecuado	Técnicas de motivación	Clase resumen de la materia docente.

BLOQUES TEMATICOS	Fechas Horas	JUNIO 28	JULIO 5	JULIO 12	JULIO 19
GIMNASTICA PSICOFISICA	10 a 11.00	Calistenia Psico física Standard de Asanas	Calistenia Psico física Standard de Asanas	Calistenia Psico física Standard de Asanas	Calistenia Psico física Standard de Asanas
LA MEDITACION EN YOGA		Introducción a la Meditación. Sati	Mandalas y Mantram	Meditación Asistida Instrucción de como dirigir una meditación básica	Meditación Asistida Instrucción de como dirigir una meditación básica
Break	15'				
Anatomía Yóguica	12.15 a 13.15	Sistema Nervofluidicos	Sistema de Nadis y el cuerpo energético Concepto de Prana	Los tres cuerpos: físico, astral y espiritual	Técnicas básicas de Control Respiratorio Bandas y Kapalabati
FILOSOFIA DE LA YOGA	13.15 a 14.00	Generalidades del Desarrollo Humano. Las siete áreas	La Evolución de la Consciencia Y los Angas del Yoga	Los cuatro caminos del yoga	«La Felicidad» (Mtro. Rafael

BLOQUES TEMATICOS	Fechas Horas	JULIO 26	AGOSTO 2	AGOSTO 9	AGOSTO 16	AGOSTO 23
Practicum GIMNASTICA PSICOFISICA	10 a 11.00	Flexibilidad y Estiramientos Calistenia Psico física	Flexibilidad y Estiramientos Calistenia Psico física	Flexibilidad y Estiramientos Calistenia Psico física	Flexibilidad y Estiramientos Calistenia Psico física	Proceso De Certificación
Practicum ASANAS	11 a 12.00	Armado básico De secuencias Y dirigir una practica	Armado básico De secuencias Y dirigir una practica	Armado básico De secuencias Y dirigir una practica	Armado básico De secuencias Y dirigir una practica	Examen Final
Break	15'					
Practicum YOGA NIDRA	12.15 a 13.15	Dirigir y Practica de la Relajación (Schultz-Jacobson o Cíclica)	Dirigir y Practica de la Relajación (Schultz-Jacobson o Cíclica)	Dirigir y Practica de la Relajación (Schultz-Jacobson o Cíclica)	Dirigir y Practica de la Relajación (Schultz-Jacobson o Cíclica)	
FILOSOFIA DE LA YOGA	13.15 a 14.00	«Llevar alegría a los demás» (Mtro. Rafael)	«Trascender las Polaridades» (Mtro. Rafael)	«La trascendencia del Amor» (Mtro. Rafael)	«Educar la Mente» (Mtro. Rafael).	

	AGOSTO 31			
CEREMONIA DE	CERTIFICACION	DIPLOMADO	HATHA YOGA	IDH CHILE