

## Programa

Curso de primer nivel

Lo alumnos aprenden a realizar una sesión completa de **Masaje Yoga**, eliminar contracturas musculares, dar movilidad a las articulaciones y realizar ejercicios de estiramientos base. El objetivo es proporcionar a los estudiantes un conocimiento de la técnica del Masaje Yoga, de la postura corporal y de la anatomía. Esto les permitirá comenzar a realizar sesiones de Masaje Yoga para personas sin problemas físicos específicos.

No hay requisitos previos para la inscripción en este curso.

*No hay requisitos para la admisión al curso.*

### Parte teórica

1. Anatomía, Sistema Esquelético, los huesos del cuerpo.
2. Sistema muscular básico.
3. Principios generales del Masaje Yoga.
4. Coaching para el desarrollo y puesta en marcha de la actividad profesional.

### Parte práctica

Secuencias del Masaje Yoga.

1. Musculatura de la espalda, cuello y brazos.
2. Técnica de masaje de pies en la espalda.
3. Musculatura de las piernas posteriores y ejercicios básicos.
4. Técnica de masaje de pies en las piernas posteriores.
5. Musculatura de las piernas anteriores y ejercicios básicos.
6. Musculatura del abdomen y del tórax.
7. Musculatura del cuello y la cabeza.
8. Sesión completa.

### Didáctica

Práctica de la técnica en sesiones semanales de hora y media. Las horas de prácticas serán documentadas en fichas y comentadas en los encuentros semanales *live* con la enseñante.