

Índice del programa Nivel Base

Título del Módulo	Actividades	Contenido de la lección	Contenido PDF
NIVEL BASE 6 MODULOS – 12 Vídeos – 15 PDF 1 ENCuentro a la semana / 19:00- 20:30 (hora de España) Excepto festivos			
MODULO 1 INTRODUCCION AL MASAJE YOGA 2 videos(1,2) 5 pdf	Semana de preparación	Video 1. Introducción <ul style="list-style-type: none"> • Quien soy yo • Estructura del curso Video 2. ¿Qué es el Masaje Yoga? <ul style="list-style-type: none"> • Técnica. • Material 	1.1 ¿Qué es una contractura muscular? 1.2 La musculatura profunda 1.3 Cadenas musculares 1.4 Simetrías del cuerpo 1.5 Material
MODULO 2 MASAJE PARTE POSTERIOR DEL TRONCO 1 video (3) 2 pdf	2 sesiones de práctica a la semana	Video 3. Masaje espalda, brazos y cuello	2.1 La postura del terapeuta 2.2 Secuencias masaje Espalda, brazos y cuello
MODULO 3 MASAJE PIERNAS 3 videos (4,5,6) 2 pdf	2 sesiones de práctica a la semana	Vídeo 4. Masaje piernas en posterior Video 5. Ejercicios de las piernas en anterior Video 6. Masaje piernas en anterior	3.1 Secuencias masaje piernas en posterior 3.2 Secuencia del masaje piernas anterior
MODULO 4 MASAJE PARTE ANTERIOR DEL TRONCO 3 videos (7,8,9) 2 pdf	2 sesiones de práctica a la semana	Video 7. Masaje de abdomen, tórax y brazos Video 8. Masaje del cuello y Ejercicios del cuello Vídeo 9. Masaje de Cara y cabeza	4.1 Secuencias del masaje abdomen, tórax y brazos 4.2 Secuencias del masaje cuello, cara y cabeza

<p>MODULO 5 MASAJE CON LOS PIES</p> <p>2 videos (10,11) 2 pdf</p>	<p>2 sesiones de práctica a la semana</p>	<p>Vídeo 10. Técnica de masaje con los pies en la espalda Vídeo 11. Técnica de masaje con los pies en las piernas</p>	<p>5.1 Precauciones Beneficios Contraindicaciones 5.2 Precauciones Beneficios Contraindicaciones</p>
<p>MODULO 6 SESION COMPLETA</p> <p>1 Video (12) 2 pdf</p>	<p>2 sesiones de práctica a la semana</p>	<p>Vídeo 12. Vamos a Masajear Juntos – Sesión Completa</p>	<p>6.1 Entrevista previa 6.2 Check-list Sesión de Masaje</p>
<p>EXAMEN PRIMER NIVEL</p>	<p>Enviar vídeo sesión completa</p>		
<p>MASTERCLASS COACHING</p>			