

PROGRAMA

*Anatomía del Cuerpo  
en el* **yoga**

12 horas

Presencial - Asincrónico

# Contenido

## Módulo 1. Generalidades Anatómicas

- Planos de movimientos-posición anatómica y parámetros espaciales

## Módulo 2. Sistema Óseo y Articular

- Estudio del Sistema óseo y los diferentes tipos de articulaciones

## Módulo 3. Miología I

- Morfología y función del tejido muscular

## Módulo 4. Miología II

- Principales Grupos musculares

## **Módulo 5: Fascia y cadenas miofasciales**

- Morfología y función de la fascia
- Principales cadenas miofasciales presentes en el cuerpo humano

## **Módulo 6: Análisis del Movimiento**

- Análisis del movimiento humano aplicado a la práctica de asanas (posturas)

## **Material grabado**

- Cada módulo va acompañado de un video complementario, guiado por nuestro relator experto.

## **Bonus**

- Ebooks Anatomía

## **Jornada Presencial**

**10:00 - 11:00 hrs**

- 1) Introducción e Integración de Contenidos del curso
- 2) Laboratorio de Análisis del movimiento

**12:00 - 13:00 hrs**

- 3) Actividad práctica en grupos de trabajo
- 4) Cierre

## **Detalles**

El acceso a nuestra aula virtual será el día Martes 16 de Noviembre. (Estudio autónomo)

Clase presencial 3 horas Sábado 20 de Noviembre de 10:00 a 13:00 horas. El centro se ubica en Eduardo Castillo Velasco 3490, Ñuñoa

Evaluación Trabajo práctico multimedia

Acceso al curso hasta Diciembre 2021 inclusive.

## **Evaluación**

Para aprobar se exige la asistencia a la clase presencial y obtener 75% o más en el resultado de la evaluación

## **Exigencias preventivas por Covid-19**

- Se exigirá pase de movilidad al momento de ingresar a la clase presencial, de no contar con él no podrá participar en la actividad y no se reembolsará el pago.
- Deberás asistir con tu mascarilla y al menos 2 de recambio.
- Traer tu propio mat de yoga.

Se envía por e-mail **Certificado de Capacitación** con el nombre del participante, una vez aprobado el curso.

Nuestros cursos o talleres están certificados bajo la Norma Chilena de Calidad NCh2728 2015 por lo que esta actividad se considera como Capacitación (perfeccionamiento) mejorando competencias profesionales y laborales.

Centro de Capacitación Alicap está reconocido por Sence para impartir cursos con franquicia tributaria.



**CENTRO DE CAPACITACIÓN ALICAP**  
Av. Exequiel Fernández 3397, Macul, Santiago  
Contacto: 942089262  
[contacto@otecalicap.com](mailto:contacto@otecalicap.com)  
[www.otecalicap.com](http://www.otecalicap.com)