

# CERTIFICADO DE PROFESIONALIDAD

## Instrucción en Yoga

V Edición (2018-20)



**POLITÉCNICA**  
"Ingeniamos el futuro"

CAMPUS  
DE EXCELENCIA  
INTERNACIONAL

## ¿Qué es el Certificado de Profesionalidad "Instrucción en Yoga"?

Es una Acreditación Oficial que certifica la obtención de una cualificación profesional del Catálogo Nacional de las Cualificaciones Profesionales.

Se emite por el Servicio Público de Empleo Estatal (SEPE) o, en su caso, por las Comunidades Autónomas, y validez en todo el territorio nacional.

Poseer un certificado de profesionalidad supone, sin lugar a dudas, incrementar sustancialmente su currículum profesional, ya que, al ser un documento oficial, podría puntuar y exigirse en los procesos de selección de las diferentes administraciones públicas que convoquen plazas para dicho perfil profesional. Asimismo, también acredita profesionalmente ante la empresa privada.

Surgen como consecuencia de la Ley Orgánica 5/2002 de 19 de junio de las Cualificaciones y Formación Profesional, en la que se determina la estructura de los dos subsistemas de Formación: la Formación Profesional Reglada y la Formación para el Empleo, teniendo ambos como referente el Catálogo Nacional de Cualificaciones.



El Certificado de Profesionalidad AFDA0311 "Instrucción en Yoga" está regulado por el RD1076/2012 de 13 de Julio y pertenece a la Familia Profesional de Actividades Físicas y Deportivas.

En algunas Comunidades Autónomas como, por ejemplo, en la Comunidad de Madrid, el Certificado de Profesionalidad Instrucción en Yoga, tal y como se establece en la Ley 6/2016 de regulación de las profesiones del deporte en la Comunidad de Madrid, es habilitante para el desarrollo de la profesión de Instrucción en Yoga.

La Universidad Politécnica de Madrid es en la actualidad el único centro público universitario en el ámbito de la Comunidad de Madrid, acreditado por la Consejería de Economía, Empleo y Hacienda y el Servicio Público de Empleo Estatal, para impartir, en la modalidad presencial, el Certificado de Profesionalidad "Instrucción en Yoga", regulado por RD 1076/2012, de 13 de julio.

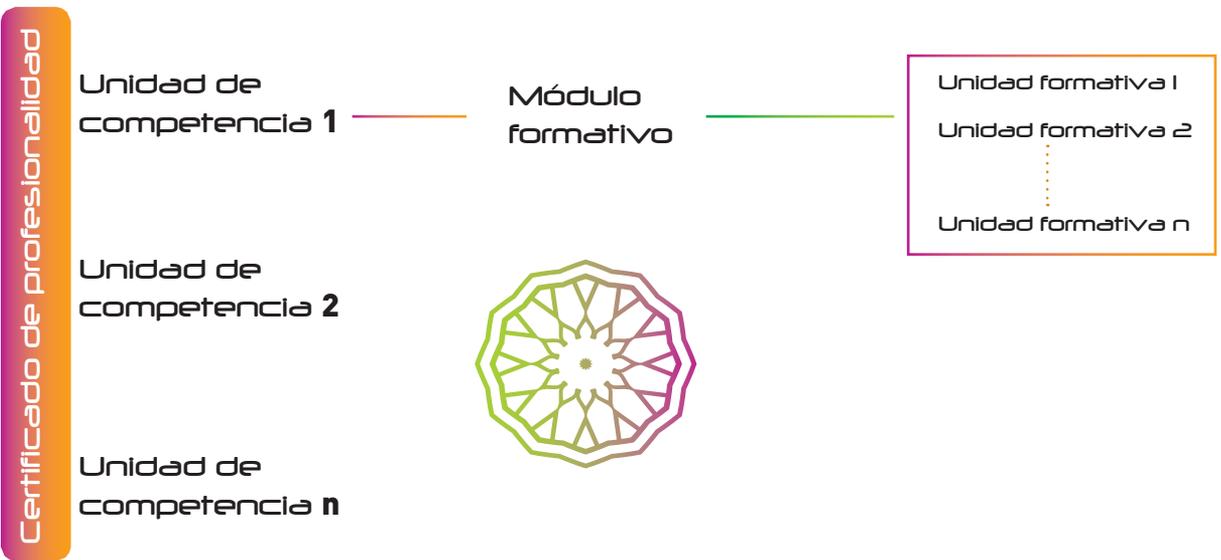
## Estructura general de la formación

La estructura del Certificado "Instrucción en Yoga" se compone de 4 Módulos Formativos (MF). Cada uno de estos módulos está asociado a una Unidad de Competencia (UC). A su vez, los Módulos Formativos se pueden subdividir en Unidades Formativas (UF).

La modalidad de enseñanza es presencial, por lo que para superar cada uno de los Módulos

Formativos será necesaria una asistencia mínima del 75% de las horas totales del citado módulo.

Una vez cursados y superados la totalidad de los Módulos Formativos, los alumnos realizarán el Módulo de Prácticas Profesionales (no laborales) en empresas.



Aquellos alumnos que cursen con aprovechamiento todos los módulos y las prácticas no laborales, podrán solicitar y obtener el Certificado de Profesionalidad de "Instrucción en Yoga", que otorga la Consejería de Empleo, Turismo y Cultura de la Comunidad de Madrid, válido para todo el Estado Español.

Quienes no superen la totalidad de los módulos asociados al Certificado de Profesionalidad y superen los módulos asociados a una o varias unidades de competencia del mismo, recibirán una certificación de los módulos superados que tendrá efectos de acreditación parcial acumulable de las competencias profesionales adquiridas.

### Competencia general del Certificado de Profesionalidad "Instrucción en Yoga"

La formación está diseñada para que los alumnos adquieran la competencia de programar, dirigir y dinamizar actividades de instrucción en yoga conforme a las directrices establecidas en la programación de referencia, con las técnicas y posturas específicas, dirigidas a todo tipo de practicantes y adaptándolas a sus necesidades, para el cuidado y mejora corporal, aumentar la percepción del bienestar y favorecer la realización personal, en condiciones de seguridad y con el nivel de calidad del servicio que permita conseguir la satisfacción de los mismos.

Es importante destacar que el Certificado en "Instrucción en Yoga" no se corresponde con ninguna escuela o estilo en particular, sino que se trata de una enseñanza básica y esencial aplicable a todos los estilos de yoga existentes en la actualidad.

## Unidades de competencia. Estructura y contenidos

Con la finalidad de que los alumnos consigan alcanzar la competencia general al finalizar la formación, se establecen las siguientes Unidades de Competencia (UC), que se relacionan con los Módulos Formativos (MF).

- **UC2038\_3:** Ejecutar las técnicas específicas del yoga con eficacia y seguridad.
- **UC2039\_3:** Programar las actividades de la sala de yoga de acuerdo a la programación general de referencia.
- **UC2040\_3:** Concretar, dirigir y dinamizar sesiones de instrucción en yoga de acuerdo a las características, necesidades y expectativas de los practicantes.
- **UC0272\_2:** Asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia.

**430 h.** teórico-prácticas

**120 h.** prácticas en empresas

**550 h.** Total

<b>UC2038_3: Ejecutar las técnicas específicas del Yoga con eficacia y seguridad</b>	
MF2038_3: Dominio de las técnicas específicas de yoga (180 h).	<b>UF1916: Principios fundamentales éticos, filosóficos y místicos del yoga (50 h).</b> 1. Principios éticos y filosóficos en Yoga. 2. Estructura del ser humano y la Mística Hindú.
	<b>UF1917: Asana y pranayama – secuencias y progresiones. Vinyasa y Karana (90h).</b> 1. Asana. 2. Pranayama. 3. Integración de asanas y pranayamas. Secuencias y transiciones.
	<b>UF1918: Relajación y meditación en yoga (40 h).</b> 1. Relajación en Yoga. 2. Técnicas de observaciones, concentración y meditación.
<b>UC2039_3: Programar las actividades de la sala de Yoga de acuerdo a la programación general de referencia</b>	
MF2039_3: Programación de actividades de instrucción en Yoga (120 h).	<b>UF0673: Análisis diagnóstico y evaluación en instrucción de Yoga-transversal- (60 h).</b> 1. Análisis del practicante en instrucción en Yoga. 2. Análisis diagnóstico previo a la programación de actividades de instrucción en Yoga. 3. Evaluación programática y operativa en la instrucción del Yoga.
	<b>UF1919: Programación y gestión de recursos en actividades de instrucción en Yoga (60 h).</b> 1. Adaptación funcional. Respuesta saludable a la práctica del Yoga. 2. Factores de la condición física y motriz en Yoga. 3. Gestión de espacios y recursos materiales en actividades de instrucción en Yoga. 4. Programación de la instrucción en Yoga. 5. Actividades de Yoga aplicadas a los diferentes niveles de autonomía personal.
<b>UC2040_3: Concretar, dirigir y dinamizar sesiones de instrucción en Yoga de acuerdo a las características, necesidades y expectativas de los practicantes</b>	
MF2040_3: Metodología de la instrucción en sesiones de Yoga (90 h).	<b>UF1920: Diseño y dirección de sesiones y actividades de yoga (90 h).</b> 1. Instalación, recursos y materiales para la instrucción en Yoga. 2. Biomecánica aplicada al Yoga. 3. Bases neurofisiológicas de la relajación y la meditación en Yoga. 4. Metodología de instrucción aplicada a las actividades de Yoga. 5. Hábitos higiénicos saludables complementarios a la sesión de Yoga. 6. Normalización e integración de las personas con discapacidad en las actividades de Yoga.
<b>UC0272_2: Asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia</b>	
MF0272_2: Primeros auxilios (40 h).	1. Fundamentos de Primeros Auxilios. 2. RCP básica y obstrucción de la vía aérea por cuerpo extraño. 3. Técnicas y maniobras de la primera asistencia al accidentado. 4. Asistencia a víctimas con necesidades especiales, emergencias colectivas y catástrofes.
<b>PRÁCTICAS</b>	
	MP0403: Módulo de prácticas profesionales no laborales (120 h).

**NOTA:** Para una información completamente detallada de los contenidos del Certificado, puede consultarse el Boletín Oficial del Estado de 5 de septiembre de 2012.

### Dirección:

- ▶ D. Enrique **López Adán**. Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Profesor de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte – INEF (UPM).
- ▶ D. Gabriel **Rodríguez Romo**. Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Profesor de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte – INEF (UPM).

### Coordinación:

- ▶ Dña. Raquel **Antonio García**. Licenciada en Educación Física. Profesora de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte – INEF (UPM). Coordinadora Académica del Curso.

### Profesorado permanente:

- ▶ Dña. Marta **Rodríguez Mahou**. Instructora de Yoga por el Iyengar Yoga Institute, San Francisco, California. Profesora de Yoga por el Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI), Pune, India. Directora y docente de Yoga Studio Marta Mahou. Participa en el curso en calidad de profesora experta invitada. Cuenta con más de 30 años de experiencia como docente y practicante, inspirándose para su docencia en su propia experiencia y en las aportaciones de otros colegas como Donna Farhi y Ángela Farmer, con una visión del Yoga basada más en la cinestesia que en la replicación de un modelo de postura ideal. Más información: [www.iyogastudio.com](http://www.iyogastudio.com).
- ▶ Dña. Montse **Cob Vius**. Licenciada en Ciencias Biológicas. Profesora Certificada de Yoga, New York. Advanced Yoga Teacher Training Donna Farhi, Nueva Zelanda. Formadora especialista en Yoga Prenatal y Posparto. Madre de Zamira y Neo. En sus enseñanzas y formaciones enfatiza en la exploración del movimiento y la integridad corporal, con respeto a la individualidad estructural de cada practicante. Más información: [www.montsecob.yoga](http://www.montsecob.yoga)
- ▶ D. Emilio **García Buendía**. Doctor en Filosofía y Licenciado en Derecho. Profesor de la Facultad de Filosofía de la Universidad Complutense de Madrid. Autor de la Tesis Doctoral titulada “El Yoga como sistema filosófico”.
- ▶ Dña. Carmen **Llauradó Angulo**. Licenciada en Psicología, especialista en Psicoterapia Psicoanalítica. Formada en Mindfulness para la regulación emocional y la compasión. Profesora de Yoga. Meditadora desde hace 30 años con varias escuelas y maestros. Enseña el programa de reducción de estrés (MBSR) y la aplicación de la meditación y contemplación en la vida cotidiana.
- ▶ Dña. María **Gómez Jiménez**. Doctora en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Diplomada en Fisioterapia. Ha trabajado como profesora de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte – INEF (UPM).
- ▶ D. José Luis **Gómez Encinas**. Licenciado en Medicina y Cirugía. Máster en Emergencias Médicas. Médico UVI Móvil SUMMA 112. Formador en Soporte Vital Avanzado y Pacientes Críticos.
- ▶ Dña. Raquel **Antonio García**. Licenciada en Educación Física. Profesora de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte – INEF (UPM). Además de su función como coordinadora de contenidos, también participa como profesora del curso.

### Profesores colaboradores:

- ▶ D. Borja **Romero Valdespino**. Cofundador de Ashtanga Yoga Madrid. Su primer contacto con Ashtanga Yoga fue en la ciudad de Mysore durante un viaje a la India en el año 2000. Desde entonces, ha viajado a Mysore en más de 10 ocasiones para practicar con Sri K. Pattabhi Jois y su nieto Sharath Jois. En el año 2005 recibió la autorización de Sri K. Pattabhi Jois para enseñar Ashtanga Yoga y en 2010 la autorización Nivel II. También ha sido alumno de Tomás Zorzo, Peter Sanson, Graeme Northfield y Marta Mahou, entre otros. A principios de la pasada década cofundó Ashtanga Yoga Madrid, donde sigue dando clases regularmente. Más información: [www.ashtangayogamadrid.com](http://www.ashtangayogamadrid.com)

## Profesores colaboradores:

- ▶ Dña. Isabel **Arechabala**. Licenciada en Bellas Artes por la Universidad Complutense de Madrid, es ilustradora especializada en el dibujo de anatomía humana. Comenzó a practicar Yoga en 2000 y, en 2006, inició su formación como profesora guiada directamente por Marta R. Mahou. Complementa su formación asistiendo a cursos con profesores de prestigio: Geeta S. Iyengar, Roger Cole, Gabriella Giubilario, Jose María Vigar, John Claxton, Angela Farmer, Mira Metha, Donna Farhi, Lisa Petersen y Blandine Calais-Germain, así como a cursos anuales de Filosofía de la India y cursos intensivos de Formación Continua impartidos por Marta R. Mahou. Ha obtenido el Certificado de Instrucción en Yoga desarrollado por la Universidad Politécnica de Madrid (INEF). Imparte clases en Yoga Studio Marta Mahou desde 2009.
- ▶ Dña. Beatrice **Rossi**. Licenciada en Derecho y Certificado en Aptitud Pedagógica. Instructora de Hatha Yoga. Ha participado en formaciones y seminarios de Anusara Yoga, Rasa Yoga, Yoga Terapéutico y Vinyasa Flow. Fundadora, responsable y docente de Yoga4U Majadahonda. En sus clases de Yoga Flow invita a la escucha para descubrir el movimiento natural y propio, aprendiendo a respetar de forma profunda la individualidad de cada uno, con la integridad y fluidez como motores del movimiento consciente. Más información: [www.yoga4u.es](http://www.yoga4u.es)
- ▶ Dña. Miriam **Sicilia Contreras**. Licenciada en Osteopatía (UK). Fisioterapeuta y Técnico Superior en Anatomía Patológica y Citología. Másteres de Especialización Profesional en Osteopatía Craneal y Visceral por Quam Osteopatí. Diversos postgrados de Osteopatía Pediátrica y Obstétrica. Profesora de Anatomía y Osteopatía en la Primera Escuela de Quiromasaje de Madrid (EQM) desde 2008. Practicante de Yoga desde hace 10 años. Trabaja como Osteópata desde 2009 en centros Osteobalance.
- ▶ Dña. Rosa **Calvo Vidal**. Médico de las especialidades de Medicina Preventiva y Radiología. Formaciones en Pilates para Rehabilitación y en Yoga, con los niveles de instructora, profesora y postgrado. Experiencia como profesora de Yoga y Yoga Feldenkrais desde 2011. Alumna de Yoga durante 12 años en Yoga Studio Marta Mahou.
- ▶ Dña. Isabel **de Castro Gil**. Desde muy joven dedica su tiempo y energía al estudio y al trabajo con el cuerpo. Estudia ballet clásico y contemporáneo y dedica 15 años de su vida a la danza. Es profesora de expresión corporal en proyectos de comunicación integral, comunicación no verbal y coaching. Se forma en Pilates en Polestar, tanto en Mat como en Studio. Trabaja como profesora de Pilates en diversos estudios desde 2006. Es practicante y estudiosa de Yoga desde 2010 en Yoga Studio Marta Mahou.
- ▶ D. Álvaro **Merino Jiménez**. CEO y fundador de 3'59. Desde hace más de 15 años trabaja acompañando a deportistas, entrenadores y directivos de empresas a ser capaces de expresar su talento y el de sus equipos en entornos de alta complejidad. Imparte conferencias y workshops en más de 15 países para organizaciones empresariales y deportivas que apuestan por las personas como motor de transformación. Más información: [www.359.es](http://www.359.es)
- ▶ D. Fernando **Pardo**. Licenciado en Sociología y Diplomado en Ciencias Empresariales. Fundador y profesor de la Escuela de Yoga Satyalok. Formador de profesores de Yoga. Ha realizado su tesina de investigación doctoral sobre budismo en el Departamento de Filosofía de la UNED y diferentes trabajos doctorales de filosofía oriental, técnicas de meditación y Yoga. Diplomado como profesor de Yoga por la AEPY (Asociación Española de Practicantes de Yoga) y miembro de la European Union of Yoga. Es discípulo de Swami Niranjanananda y Swami Satyasangananda y estudió en Bihar School of Yoga (Munger, India). Más información: [www.yogasatyalok.com](http://www.yogasatyalok.com)
- ▶ Dña. Pilar **Franco de Sarabia Rosado**. Autora del libro "Equilibra tu peso, equilibra tu vida. Ayurveda, el secreto milenario de la salud" y de más de 100 artículos publicados en diversas revistas y periódicos, con numerosas participaciones en TV. Consultora y educadora de Ayurveda Maharishi desde 1993. Comienza su primer curso de Ayurveda en Estados Unidos en 1982, con el Dr. Raju. Continúa sus estudios de Ayurveda en Holanda, Suiza, Alemania e India. Sigue profundizando en Nadivigyam (lectura del pulso), Nutrición, Draivyaguna (fitoterapia ayurvédica), Marmaterapia, Terapia de Luz con Gemas y Panchakarma. Directora de Harit Ayurveda, desde 1999.
- ▶ D. Eduardo **Juárez Asensio**. Fisioterapeuta. Especialista en Osteopatía, Reeducción Postural Global (RPG) y Terapia Craneosacral. Durante dos años ha investigado sobre el tratamiento conservador de las lumbalgias y ciáticas por hernia de disco, en la Universidad Autónoma de Madrid. Profesor de Postgrado en la Universidad de Alcalá de Henares, Universidad Complutense de Madrid y Universidad de Valladolid. Ha colaborado también como profesor titular en el programa de formación de la Asociación Italiana de Fisioterapia de la Región de Lombardía, así como en otras instituciones y colegios profesionales.

# Calendario y horarios

## MF2038: Dominio de las técnicas específicas de yoga.



2018							2019																				
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D							
				1	2	3						1	2														
5	6	7	8	9	10	11																					
12	13	14	15	16	17	18																					
19	20	21	22	23	24	25																					
26	27	28	29	30																							
noviembre							diciembre							enero							febrero						
				1	2	3																					
4	5	6	7	8	9	10																					
11	12	13	14	15	16	17																					
18	19	20	21	22	23	24																					
25	26	27	28	29	30	31																					
marzo							abril							mayo							junio						



Viernes tarde  
16:00-20:00 h.  
Sábado mañana  
9:00-13:00 h.  
Sábado tarde  
14:00- 18:00 h.

## MF2039: Programación de actividades de instrucción en yoga.



L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D							
				5	6	7							1														
8	9	10	11	12	13	14																					
15	16	17	18	19	20	21																					
22	23	24	25	26	27	28																					
29	30	31																									
julio							agosto							septiembre							octubre						
4	5	6	7	8	9	10																					
11	12	13	14	15	16	17																					
18	19	20	21	22	23	24																					
25	26	27	28	29	30																						
noviembre							diciembre							enero							febrero						



Viernes tarde  
16:00-20:00 h.  
Sábado mañana  
9:00-13:00 h.  
Sábado tarde  
14:00- 18:00 h.

## MF2040: Metodología de la instrucción en sesiones de yoga.



L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D							
						1																					
3	4	5	6	7	8	9																					
10	11	12	13	14	15	16																					
17	18	19	20	21	22	23																					
24	25	26	27	28	29																						
febrero							marzo							abril							mayo						
2	3	4	5	6	7	8																					
9	10	11	12	13	14	15																					
16	17	18	19	20	21	22																					
23	24	25	26	27	28	29																					
							30							31													



Viernes tarde  
16:00-20:00 h.  
Sábado mañana  
9:00-13:00 h.  
Sábado tarde  
14:00- 19:00 h.

## MF0272: Primeros auxilios.



L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
						1							
4	5	6	7	8	9	10							
11	12	13	14	15	16	17							
18	19	20	21	22	23	24							
25	26	27	28	29	30	31							
mayo							junio						
1	2	3	4	5	6	7							
8	9	10	11	12	13	14							
15	16	17	18	19	20	21							
22	23	24	25	26	27	28							
29							30						



Viernes tarde  
15:30-21:00 h.  
Sábado mañana  
9:00-13:00 h.  
Sábado tarde  
14:00- 18:00 h.

## MP0403: Prácticas profesionales no laborales.



NOTA: El calendario señalado tiene carácter informativo y puede estar sujeto a modificaciones debido a causas ajenas a la dirección del curso que, en caso de producirse, serán comunicadas a los alumnos en su momento.

## Inscripción, admisión y matrícula



**Preinscripción: del 7 de mayo al 26 de octubre de 2018.**

Descargar:

 [www.upm.es/fcontinua](http://www.upm.es/fcontinua)

Enviar formulario+CV:

[formacion.continua@upm.es](mailto:formacion.continua@upm.es)

Asunto: Instrucción en Yoga

IMPORTANTE: en el *currículum vitae* es necesario incluir fotografía, especificar la formación académica y titulación, describir la formación específica en Yoga y detallar los años de experiencia como profesor y/o practicante de Yoga.

Las personas interesadas deben descargarse el formulario de inscripción a través del siguiente enlace: [www.upm.es/fcontinua](http://www.upm.es/fcontinua), cumplimentarlo y enviarlo junto con su Currículum Vitae abreviado a la dirección formación.continua@upm.es (poniendo en el asunto: "Instrucción en Yoga").

El número máximo de plazas es de 25, las cuales serán adjudicadas por orden de solicitud tras valorar la idoneidad del Currículum del solicitante y, en su caso, mantener una entrevista personal y realizar una prueba práctica de selección.



**25 plazas**



**Matriculación: del 17 de septiembre al 26 de octubre de 2018.**



**Lugar de impartición:**

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte – INEF, Universidad Politécnica de Madrid.  
C/ Martín Fierro, 7, 28040, Madrid (Ciudad Universitaria).

NOTA: En caso de no alcanzarse un número mínimo de alumnos inscritos, el curso podría no realizarse.

El precio total del curso es de 3990 €. Dicho importe podrá abonarse en un pago único o fraccionado en 3 pagos de la siguiente manera:

- Primer pago: 1 330 € al formalizar la matrícula.
- Segundo pago: 1 330 € antes del 15 de diciembre de 2018.
- Tercer pago: 1 330 € antes del 31 de mayo de 2019.

No se devolverá ninguna de las cantidades abonadas una vez formalizada la matrícula y efectuado el primer pago, salvo que el curso no se realice por razones sobrevenidas.

Se aplicarán descuentos (no acumulables) a los siguientes colectivos sobre el importe total de la matrícula:

- 10% a los alumnos y ex – alumnos de la UPM.
- 15% a desempleados. El descuento sólo será aplicado cuando la condición de desempleado se acredite en el momento de realizar la matrícula, no durante el desarrollo del curso. Además en caso de optar por el pago fraccionado dicha condición de desempleado deberá acreditarse en cada pago.



Más información: [formacion.continua@upm.es](mailto:formacion.continua@upm.es)

## Requisitos de acceso

Para acceder a la formación los alumnos tendrán que cumplir, como mínimo, alguno de los siguientes requisitos (las personas que cursaron sus estudios en otro país deben tenerlos homologados en España en el momento de formalizar la matrícula):

- a) Estar en posesión del Título de Bachiller LOGSE / COU.
- b) Estar en posesión de un certificado de profesionalidad de nivel 2 de la misma familia y área profesional.
- c) Cumplir el requisito académico de acceso a los ciclos formativos de grado superior, o bien haber superado las correspondientes pruebas de acceso reguladas por las administraciones educativas.
- d) Tener superada la prueba de acceso a la universidad para mayores de 25 años y/o de 45 años.

## Entidades colaboradoras

El programa del Certificado de Profesionalidad "Instrucción en Yoga" se complementa con visitas formativas fuera de las aulas del INEF-UPM para asistir a seminarios sobre temas de carácter muy específico. Para ello se cuenta con la colaboración de diferentes entidades como Yoga Studio Marta R. Mahou, City Yoga, Ashtanga Yoga Madrid, MontseCob. Yoga, Escuela Internacional de Yoga, Gimnasio Maná, Gimnasio Tándem, Escuela Yoga4you o Escuela de Yoga Satyalok.