

Emprendimiento en el ámbito de la salud y el deporte: Yoga y Pilates

1. Introducción a Pilates y Yoga

- Orígenes y evolución de Pilates.
- Beneficios y aplicaciones de ambas disciplinas.

2. Anatomía y Fisiología

- Fundamentos anatómicos.
- Fisiología del ejercicio.

3. Técnicas y Prácticas de Pilates

- Principios básicos de Pilates.
- Ejercicios de Mat Pilates.
- Uso de equipos en Pilates.

4. Técnicas y Prácticas de Yoga

- Principios del Yoga.
- Diferentes estilos de Yoga.
- Práctica y enseñanza de asanas.

5. Pedagogía y Metodología de la Enseñanza

- Habilidades de comunicación efectiva.
- Planificación de clases de Pilates y Yoga.

6. Aspectos Prácticos y Profesionales

- Ética y responsabilidad profesional en la enseñanza.

7. Práctica Supervisada y Evaluación

- Completar una evaluación final supervisada.

