

# Curso Yoga y Mindfulness

Otec  
impulsa  
GRUPO CETEP

MODALIDAD E-LEARNING  
ASINCRÓNICO

## OBJETIVO DEL CURSO:

Conocer los conceptos y prácticas básicas de la meditación Mindfulness y Yoga para aplicarlos a la vida cotidiana.

**DURACIÓN 30 HORAS**

### Módulo 1: Cápsulas de ejercicios de Mindfulness

- Mindfulness para principiantes.
- Mindful yoga.
- Mindfulness para las emociones.
- Mindfulness para gestionar las emociones desafiantes.

### Módulo 2: Cápsulas de ejercicios de yoga

- Yoga para principiantes.
- Yoga para el teletrabajo en la mañana.
- Yoga para activar el cuerpo: saludo al sol.
- Yoga para el teletrabajo en la tarde.
- Yoga en silla para estiramientos y flexibilidad.
- Yoga para el fortalecimiento de los abdominales.
- Yoga restaurativo para dormir.
- Yoga antiestrés y ansiedad.
- Yoga: Ejercicios de respiración.
- Yoga para la relajación y restauración del cuerpo.

### Metodología

El curso se realiza en la Plataforma e-learning de Otec Impulsa, donde los participantes acceden a los contenidos, material pedagógico, evaluaciones y biblioteca virtual entre otros.

### Certificación

Los alumnos que cumplan con las exigencias del curso recibirán un certificado de aprobación.

[www.otecimpulsa.cl](http://www.otecimpulsa.cl)  
[/otecimpulsa](https://www.facebook.com/otecimpulsa)



**CONSULTA A:**  
[contacto@otecimpulsa.cl](mailto:contacto@otecimpulsa.cl)  
2 2406 8776