



## Conducción de práctica de yoga: Nivel Preparador Master

EC1447

## DESCRIPCIÓN

El yoga es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general.

Este Estándar de Competencia sirve como referente para la evaluación y certificación de las personas que se desempeñan en la función de conducir una práctica de yoga de alto nivel de complejidad y cuyas competencias a adquirir son: el preparar la sesión para la práctica de yoga, así como la conducción de una secuencia de calistenia, secuencia de saludos al sol, una serie de asanas, relajación profunda consciente y despedir a los practicantes de la sesión de yoga.



## A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Instructor de Yoga

## ASPECTOS RELEVANTES DE LA EVALUACIÓN

### Comité de gestión por competencias que lo desarrolló:

- Expo Masaje S.A de C.V. y la Asociación Latinoamericana de Spa .A.C.
- Expo Masaje, S.A. de C.V.
- Asociación Latinoamericana de Spa, A.C.
- Cruz Roja Mexicana I.A.P.
- Escuela Profesional de Masaje, Terapias Psicológicas y Alternativas
- Colegio Mexicano de Terapeutas Profesionales en Masaje y Enfermería Holística, A.C.
- Revista Dossier
- T'hai Escuela Profesional de Masaje
- Fundación Hispanoamericana Mikao Usui, S.C.
- Namikoshi Shiatsu México, A.C.
- Organización Internacional para el Desarrollo Humano, A.C.

**Tiempo de vigencia del certificado de competencia en este EC:** 4 años

**Practica:** Se recomienda que se lleve a cabo en el lugar de trabajo, sin embargo, pudiera realizarse de manera simulada.

**Apoyos:** Es necesario contar como mínimo con el caso práctico, tapetes para realizar los ejercicios y por lo menos un practicante.

**Evaluación de campo:** 1 hora 30 minutos

**Evaluación en gabinete:** 1 hora

**Duración total estimada:** 2 hora 30 minutos

## ELEMENTOS DEL ESTÁNDAR DE COMPETENCIA:

- **Elemento 1 de 6:** Preparar la sesión para la práctica de yoga.
- **Elemento 2 de 6:** Conducir una secuencia de calistenia.
- **Elemento 3 de 6:** Conducir una secuencia de saludos al sol.
- **Elemento 4 de 6:** Conducir una serie de asanas.
- **Elemento 5 de 6:** Conducir una relajación profunda consciente.
- **Elemento 6 de 6:** Despedir a los practicantes de la sesión.

## ¿QUÉ ES UN CERTIFICADO DE COMPETENCIA?

Un Certificado de Competencia reconoce el saber, el saber ser y el saber hacer de una persona independientemente de la forma en que haya adquirido esos saberes. Es el reconocimiento a tu desempeño por medio de un documento oficial expedido por el Gobierno Federal en el cual se asegura que realizas tu trabajo con la calidad y excelencia que las personas, empresas y empresarios requieren. La certificación del Consejo Nacional de Normalización y Certificación de Competencias Laborales (CONOCER) tiene validez nacional e internacional y es reconocida por la SEP y por organizaciones de mucho prestigio en el país.

## ¿POR QUÉ CERTIFICARSE?

A lo largo de tu vida, seguramente has adquirido habilidades, destrezas, actitudes y conocimientos que te permiten realizar tu trabajo con calidad, probablemente adquiriste estas aptitudes estudiando en una escuela, de manera autodidacta o experiencia en el trabajo lo que te ayudo a formarte. Esas competencias las puedes certificar y así contribuyes a mejorar tu desarrollo personal y profesional; Ayudarte en el futuro a encontrar mayores y mejores oportunidades de empleo y clientes, competir en un mercado laboral exigente, ser más productivo, aumentar tu calidad de vida y sobre todo elevar la competitividad del país





**ICAT | LUX**

**Entidad de Certificación y Evaluación  
Instituto de Capacitación para el Trabajo Lux  
ECE280-16**

 [www.icatlux.com](http://www.icatlux.com)

 [info@icatlux.com](mailto:info@icatlux.com)

 (81)8864 0099 Extensión 132

 +52 1 81 1909 8865

 Venustiano Carranza Sur 614, Centro Mty, cp. 64000, Monterrey, N.L.