ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Actividades de Control Postural, Bienestar y Relajación en Centros Deportivos: Fundamentos de Pilates, Yoga y Técnicas de Respiración para Técnicos

4 ECTS | 100 horas | Online, a tu ritmo

Formación acreditada por
Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ



Acerca de ICUFOR

ICUFOR es un centro privado de formación online, Centro Acreditado y Autorizado por la Universidad EUNEIZ de Vitoria-Gasteiz. Diseñamos e impartimos Cursos de Formación Permanente universitarios, pensados para la actualización y la especialización de profesionales en activo.

Nuestros cursos se estudian a tu ritmo en un campus virtual propio y terminan con el diploma de la Universidad EUNEIZ y con certificados de ICUFOR verificables.

Centro acreditado
Universidad EUNEIZ

100 % online
Campus virtual propio

Equipo docente
Disponible todo el curso



Metodología de estudio

Campus virtual propio
Estudias desde cualquier lugar y dispositivo, sin horarios.

Aprendizaje autónomo, pero acompañado
Tú marcas el ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

Contenido del curso en PDF
El material principal, para estudiarlo a fondo, tema a tema.

Abstract de cada tema
Su síntesis, para situarte al empezar y repasar al final.

Presentación con los aspectos clave
Lo esencial de cada bloque, para jerarquizar y fijar.

Cuestionarios de evaluación
De respuesta múltiple, uno por tema.



Campus virtual

Mis cursos
Tu progreso y el siguiente tema por estudiar

Materiales
Contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave

Cuestionarios de evaluación
Tu nota y la revisión de tus respuestas

Equipo docente
Consulta por escrito, chat y asesor de IA a cualquier hora

Secretaría
Certificados en PDF con código de verificación

Pagos y facturas
Descarga de facturas en PDF



Presentación del programa



Especialízate con el Curso de Formación Permanente en Actividades de Control Postural, Bienestar y Relajación en Centros Deportivos: Fundamentos de Pilates, Yoga y Técnicas de Respiración para Técnicos de ICUFOR. En la actualidad, la demanda de profesionales cualificados en disciplinas cuerpo-mente ha experimentado un crecimiento exponencial en gimnasios y centros deportivos. Este programa responde a esa necesidad formando técnicos capaces de diseñar, dirigir y adaptar sesiones que integren el control postural con el bienestar físico y emocional de los usuarios.

Duración
100 horas

Créditos
4 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos científicos del control postural, el bienestar y la relajación, identificando sus bases neurofisiológicas y la evidencia que los sustenta.

Conocer los principios y el repertorio del método Pilates, aplicando criterios de ejecución correcta, progresión y seguridad en el trabajo de suelo.

Aplicar las principales técnicas de respiración y métodos de relajación sistematizados, distinguiendo sus indicaciones según el objetivo de la sesión y el perfil del participante.

Identificar los riesgos asociados a la práctica y las adaptaciones necesarias para poblaciones especiales, aplicando protocolos de seguridad y criterios de derivación profesional.

Dominar la anatomía funcional y la biomecánica aplicadas a las actividades cuerpo-mente, diferenciando las estructuras implicadas en la estabilización postural y el movimiento.

Conocer los fundamentos del Yoga aplicado a centros deportivos, clasificando las asanas por tipología y diseñando secuencias coherentes para sesiones grupales.

Diseñar y dinamizar sesiones grupales de control postural y bienestar, utilizando estrategias de comunicación didáctica, programación y evaluación de la progresión de los participantes.

Conocer el marco normativo y ético de la profesión, fundamentando los límites de actuación y las competencias del técnico deportivo especializado en actividades de control postural y bienestar.

Temario

01 Fundamentos científicos del control postural, el bienestar corporal y la relajación

1.1. Conceptualización del control postural y su relevancia en el ámbito de la actividad física y la salud
1.2. Bases neurofisiológicas del control postural: mecanismos propioceptivos, integración sensoriomotora y regulación autonómica
1.3. Fisiología de la relajación, el estrés y su impacto en la salud postural
1.4. Marco conceptual del bienestar, evidencia científica y paradigmas de intervención en las actividades cuerpo-mente
1.5. Perfil competencial del técnico especializado en actividades de control postural, bienestar y relajación

Temario

02 Anatomía funcional y biomecánica aplicadas a las actividades de control postural y bienestar

2.1. Sistema musculoesquelético: estructura y función desde la perspectiva del control postural
2.2. Concepto de core y su papel central en la estabilización postural
2.3. Cadenas musculares, fascia y patrones posturales frecuentes
2.4. Biomecánica aplicada a las posiciones y movimientos fundamentales de las disciplinas cuerpo-mente
2.5. Anatomía funcional del sistema respiratorio y su relación con la postura y la musculatura del tronco
2.6. Evaluación postural básica: herramientas de observación y valoración para el técnico deportivo

Temario

03 Fundamentos del método Pilates: principios, técnicas y repertorio de ejercicios para el técnico deportivo

3.1. Origen, evolución histórica y filosofía del método Pilates
3.2. Principios fundamentales del método Pilates y su aplicación técnica
3.3. Técnicas de respiración específicas del método Pilates
3.4. Repertorio de ejercicios fundamentales de Pilates en suelo (mat)
3.5. Uso de pequeño material y equipamiento complementario en Pilates: fitball, aro mágico, bandas elásticas, foam roller y otros accesorios
3.6. Indicaciones, contraindicaciones y modificaciones del método Pilates según el perfil del practicante
3.7. Estructura y diseño de una sesión de Pilates mat en el contexto de un centro deportivo

Temario

04 Fundamentos del Yoga aplicado a centros deportivos: principios, técnicas posturales y práctica guiada

4.1. Origen, filosofía y contextualización del Yoga en el ámbito del bienestar y la actividad física
4.2. Principios técnicos fundamentales para la práctica segura y efectiva de las asanas
4.3. Repertorio de asanas fundamentales clasificadas por tipología y nivel de dificultad
4.4. Secuenciación de asanas y construcción de flujos coherentes para sesiones grupales
4.5. Técnicas de pranayama integradas en la práctica de Yoga: ujjayi, nadi shodhana y respiración completa
4.6. Relajación y meditación guiada como componentes esenciales de la práctica de Yoga en grupo
4.7. Indicaciones, contraindicaciones y adaptaciones de las asanas según poblaciones específicas
4.8. Estructura y diseño de una sesión de Yoga grupal en un centro deportivo: criterios prácticos

Temario

05 Técnicas de respiración y métodos de relajación aplicados al bienestar y la recuperación en el contexto deportivo

5.1. Fisiología de la respiración y su papel regulador en el bienestar psicofísico
5.2. Principales técnicas de respiración para la mejora del control postural y la relajación
5.3. Métodos de relajación sistematizados aplicables en sesiones grupales de centros deportivos
5.4. Integración de las técnicas de respiración y relajación en las sesiones de Pilates y Yoga
5.5. Recursos verbales, paraverbales y ambientales del técnico para facilitar la relajación en grupo

Temario

06 Programación, instrucción y dinamización de sesiones grupales de control postural y bienestar en centros deportivos

6.1. Principios de programación de actividades de control postural, bienestar y relajación
6.2. Diseño de sesiones: estructura, temporalización y selección de contenidos
6.3. Metodología de instrucción y comunicación didáctica en las actividades cuerpo-mente
6.4. Gestión del grupo y dinamización de sesiones dirigidas
6.5. Uso de la música y los recursos ambientales como elementos de apoyo a la sesión
6.6. Herramientas tecnológicas y recursos digitales de apoyo a la planificación y dinamización de sesiones
6.7. Registro, seguimiento y evaluación de las sesiones y de la progresión de los participantes

Temario

07 Seguridad, adaptaciones para poblaciones especiales y marco profesional del técnico en actividades de control postural y bienestar

7.1. Prevención de riesgos y seguridad en la práctica de Pilates, Yoga y técnicas de relajación
7.2. Adaptaciones de las actividades para poblaciones con necesidades específicas
7.3. Marco normativo, límites de actuación profesional y criterios de derivación
7.4. Ética profesional, formación continua y perspectivas de futuro en las actividades de control postural y bienestar

Titulación y certificados

Diploma de la Universidad EUNEIZ

Al aprobar todos los cuestionarios de evaluación recibes el **diploma en formato digital** de Curso de Formación Permanente, con sus 4 créditos ECTS y 100 horas.

Certificados de ICUFOR

Se descargan en PDF desde la Secretaría del campus, con un código único y QR para verificarlos.



Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

Proceso de matriculación

1 **Pulsa «Matricularme» en la ficha del curso**
Completa tus datos personales y de facturación.

2 **Elige la forma de pago**
Tarjeta, PayPal o transferencia bancaria.

3 **Entra en el campus y empieza**
Recibes por correo tus datos de acceso y, en cuanto se confirma el pago, tienes el temario completo. La matrícula está abierta todo el año.

Matricúlate | Más información



Métodos de pago

Pago único
El precio se abona una sola vez, sin cuotas ni renovaciones.

Seguridad
Pago online en la pasarela de Stripe o de PayPal.

Flexibilidad
Tarjeta de crédito o débito, PayPal o transferencia.

Acceso inmediato
Con tarjeta o PayPal, el campus se activa al momento.

Simplicidad
Matrícula y pago en dos pasos.

Facturación
Facturas en «Pagos y facturas» del campus.



¿Por qué elegir ICUFOR?

01

Formación accesible

Formación universitaria rigurosa y acreditada, íntegramente online y compatible con tu trabajo.

02

Calidad universitaria

Cada curso está acreditado por la Universidad EUNEIZ, con su memoria académica y sus créditos ECTS.

03

Impulso a tu carrera

Contenidos de utilidad práctica y una titulación que suma en méritos, concursos y bolsas de empleo.

04

Especialización

Cada curso trata una única temática a fondo: combínalos y construye tu propio itinerario.

05

Atención de calidad

Consultas al equipo docente por escrito o por chat, y un asesor de IA a cualquier hora.

¿Por qué elegir ICUFOR?

06

Contenidos actualizados

Los cursos se revisan periódicamente para incorporar las novedades de cada ámbito.

07

El curso, por escrito

Cada tema en tres formatos: contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave.

08

Autónomo, pero acompañado

Tú decides tu ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

09

Enseñanza adaptada

Sin horarios ni conexiones obligatorias: seis meses para terminar, ampliables si lo necesitas.

10

Estudio sencillo e intuitivo

Un campus virtual propio, sin instalar nada y accesible desde cualquier dispositivo.

¿Necesitas más información?

Te contamos cómo funciona el curso, los plazos y la titulación, sin compromiso.

www.icufor.com

info@icufor.com

+34 858 895 080

+34 746 044 519

Formación acreditada por Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

