GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

# ¿Cómo elegir un profesorado de yoga online?

Actualidad Empresarial | 19/11/2021 | 00:00

Una de las disciplinas más practicadas en todo el mundo por los múltiples beneficios que aporta al estado físico y mental de una persona es el yoga. Entre sus aportes positivos, se pueden apreciar la mejora de la respiración, la corrección de posturas, reducción de estrés, etc.

Actualmente, esta disciplina se ha expandido al mundo digital donde las personas pueden contratar los servicios de un Profesorado de Yoga online. La web ayuda a sus clientes a conocer todos los aspectos que debe tener un buen profesor de yoga en internet para que lo contraten de manera adecuada.

Profesorado de Yoga: puntos a considerar antes de elegir un profesor de yoga online

Una de las principales características de un profesional de yoga, según Profesorado de Yoga, es que este debe estar aprobado por Yoga Alliance. Esta es una organización privada sin fines de lucro que se encarga de inscribir a profesores y escuelas de yoga con el objetivo de mejorar la calidad de su enseñanza. Los estándares establecidos por Yoga Alliance son una prueba sólida de que el maestro está capacitado para formar a otros practicantes de forma efectiva.

Por otra parte, conocer a los profesores es un aspecto crucial en las clases de yoga online. El practicante debe leer e investigar sobre su maestro y verificar si lleva años de experiencia trabajando con la disciplina. Igualmente, debe conocer si está realmente en contacto con la esencia del yoga, su filosofía y todo lo que esta representa.

¿Qué otros aspectos se deben tener en cuenta al elegir un profesor de yoga online?

Profesorado de Yoga, en su guía, explica que conocer y evaluar el plan de estudios es esencial para elegir a un profesional de yoga en internet. Las asignaturas y clases complementarias deben abarcar todos los temas relacionados con la disciplina y la práctica correcta de la misma. Profesorado de Yoga habla sobre materias como asanas, meditación, anatomía, práctica y filosofía de la disciplina.

En cuanto a las clases complementarias, es fundamental que incluyan temas como pranayama, yoga nidra, ayurveda y marca personal. Otro aspecto importante en el yoga online es la presencia de clases en directo, donde se crea una fuerte interacción entre el estudiante y el profesor. Aunque las clases pregrabadas, guías y correos ayudan, nada es más efectivo que un aprendizaje cara a cara con el maestro. Por último, es fundamental verificar si el profesional estará dispuesto a seguir dando sus servicios y consejos una vez haya finalizado el curso o las

sesiones, es decir, a ofrecer un soporte posterior.

Profesorado de Yoga ayuda a las personas a elegir sabiamente un profesor o institución que cumpla con los estándares necesarios para enseñar yoga online. Esto con el objetivo de ayudar a sus clientes a aprender realmente la disciplina, desde la comodidad de su hogar.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/160600-como-elegir-un-profesorado-de-yoga-online.htm