



# MÁSTER EN REIKI + MÁSTER EN NUTRICIÓN DEPORTIVA Y COACH NUTRICIONAL

NUT040  
[www.inensal.com](http://www.inensal.com)



Certificación universitaria internacional



Escuela asociada a:





## DESTINATARIOS

El **Máster en Reiki + Máster En Nutrición Deportiva Y Coach Nutricional** va dirigido a todas aquellas personas que quieran ampliar sus conocimientos en el ámbito de la aplicación de esta terapia curativa. A lo largo de su formación, el alumno se familiarizará con el funcionamiento anatómico del cuerpo, por lo que conocerá sus músculos, articulaciones y sistema óseo. Todo ello le dotará de una base de conocimiento imprescindible para introducirse en la práctica del Reiki. Así, comenzará a especializarse en ella con el primer nivel de esta terapia, conociendo sus fundamentos teóricos, su historia y evolución y sus diferentes técnicas de sanación y de purificación. Conforme avance el temario, el estudiante será capaz de reconocer los procedimientos del Reiki Tradicional y tendrá la capacidad de aplicar, por ejemplo, las técnicas de escaneo (Byosen) o las técnicas con el símbolo supremo. El alumno también estudiará los símbolos y kotodamas, funciones, significados, usos y relaciones con los humanos.



## MODALIDAD

Puedes elegir entre:

- **A DISTANCIA:** una vez recibida tu matrícula, enviaremos a tu domicilio el pack formativo que consta de los manuales de estudio y del cuaderno de ejercicios.
- **ONLINE:** una vez recibida tu matrícula, enviaremos a tu correo electrónico las claves de acceso a nuestro Campus Virtual donde encontrarás todo el material de estudio.

El alumno puede solicitar **PRÁCTICAS GARANTIZADAS** en empresas. Mediante este proceso se suman las habilidades prácticas a los conceptos teóricos adquiridos en el curso. Las prácticas serán presenciales, de 3 meses aproximadamente, en una empresa cercana al domicilio del alumno.



## DURACIÓN

La duración del curso es de 1500 horas.



## IMPORTE

Importe Original: 840€

**Importe Actual: 420€**



## CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica la “**MÁSTER EN REIKI + MÁSTER EN NUTRICIÓN DEPORTIVA Y COACH NUTRICIONAL**”, de la **ESCUELA INTERNACIONAL DE DIETÉTICA, NUTRICIÓN Y SALUD** avalada por nuestra condición de socios de la CECAP, máxima institución española en formación y de calidad.

Los diplomas, además, llevan el sello de Notario Europeo, que da fe de la validez de los contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional.

El alumno tiene la opción de solicitar junto a su diploma un Carné Acreditativo de la formación firmado y sellado por la escuela, válido para demostrar los contenidos adquiridos.

Además, podrá solicitar una Certificación Universitaria Internacional de la Universidad Católica de Cuyo-DQ con un reconocimiento de 60 ECTS.

\*El contenido del curso se encuentra orientado hacia la adquisición de formación teórica complementaria. Ciertas profesiones requieren una titulación universitaria u oficial que puedes consultar en la web del Ministerio de Educación y en el Instituto Nacional de Cualificaciones.



### PARTE 1. MÁSTER EN REIKI

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

1. Introducción a la fisioterapia
  - Mecánica del movimiento
2. Fundamentos anatómicos del movimiento
  - Planos, ejes y articulaciones
  - Fisiología del movimiento
  - Preparación y gasto de la energía

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO

1. Morfología
2. Fisiología
3. División del esqueleto
4. Desarrollo óseo
5. Sistema óseo
  - Columna vertebral
  - Tronco
  - Extremidades
  - Cartílagos
  - Esqueleto apendicular
6. Articulaciones y movimiento
  - Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-Peroneo Astragalina
  - Articulación de la rodilla
  - Articulación coxo-femoral
  - Articulación escapulo humeral

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA MUSCULAR

1. Introducción
2. Tejido muscular
3. Clasificación muscular
4. Acciones musculares
5. Ligamentos
6. Musculatura dorsal
7. Tendones

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. REIKI, NIVEL I-SHODHEN I

1. Introducción a Reiki ho
  - ¿Qué es Reiki ho?
  - Fundamentos de Reiki ho
  - ¿Qué es la sanación? Propósito de la sanación
  - Estructura de Reiki ho
  - Síntesis de Gendai Reiki ho. Linaje y política de seminarios y seguimientos

- Sintonizaciones
2. Historia de Reiki ho
    - Sobre Mikao Usui Sensei, el fundador
    - Historia de la Usui Reiki Ryoho Gakkai
    - Transmisión de Reiki en Japón y fuera de Japón
    - Evolución del Reiki occidental. Sistemas creados en occidente
  3. Fundamentos básicos de la sanación Reiki
    - Cómo utilizar las manos
    - Posiciones fijas del Reiki occidental y posiciones de Reiki tradicional japonés
    - Autotratamiento y tratamiento a los demás
    - Limpieza del Aura

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. REIKI, NIVEL I-SHODHEN II

1. Técnicas de Reiki Tradicional
  - Shudan Reiki Ho / Renzoku Reiki ho (parrilla y maratón Reiki)
  - Reiki Mawashi (círculo Reiki)
  - Nentatsu ho (técnica para tratar hábitos)
  - Byosen (técnica de escaneo)
  - Reiji ho (técnica intuitiva)
2. Técnicas para purificar y verter Reiki
  - Jakikiri Joka ho (técnica para cortar la energía negativa)
3. Sanación a animales y plantas
  - Sanación a los animales
  - Sanación a las plantas
  - Otros usos
  - Cómo preparar agua con la energía Reiki
4. Técnica de autopurificación y autotrecimiento
  - Kenyoku ho (autolimpieza energética)
  - Hikari no Kokyu ho (respiración luminosa)
  - Respiración Gassho
  - Ducha Reiki
  - Chakra Kassei Giho

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. REIKI, NIVEL II-OKUDEN I

1. Símbolos y Kotodamas
  - Introducción a los símbolos en Reiki
  - Formas de los símbolos y sus Kotodamas
  - Funciones y usos de cada símbolo, y su utilidad en la sanación
  - Relación entre las personas y los símbolos
2. Sanación trascendiendo el tiempo y el espacio
  - Sanación a distancia
  - Sanación al pasado
  - Purificación de Karma y Traumas
  - Revivir momentos felices del pasado
  - Sanación al futuro

## UNIDAD DIDÁCTICA 7. REIKI, NIVEL II-OKUDEN II

1. Técnicas complementarias de Reiki
  - Caja y cuaderno de Reiki
  - Reprogramación
  - Aterrizaje de la energía
2. Técnicas tradicionales de sanación
  - Tanden Chiryō ho (técnica de desintoxicación)
  - Koki ho / Gyoshi ho (técnicas de soplo y mirada)
  - Heso Chiryō ho (tratamiento del ombligo)
  - Seiheki Chiryō ho (técnica para enviar mensajes al subconsciente)
  - Otras técnicas
  - Práctica de sanación general de Reiki Ryōho Tradicional
  - Técnicas de purificación de la sangre
3. Técnicas de autopurificación y autocrecimiento
  - Hasurei ho (técnica de meditación)
  - Jiko Joka (autosanación)
  - Jiko no saibo ni hikari wo okuru

## UNIDAD DIDÁCTICA 8. REIKI, NIVEL III-SHINPIDEN I

1. Introducción al Nivel III de Reiki
  - El símbolo supremo de Reiki ho, el 4º símbolo (significado, función y usos)
2. Técnicas con el símbolo supremo
  - Autopurificación con la Luz
  - Recibir guía del Ser Superior
  - Cómo conectarnos con la Alta Dimensión
  - Meditación Reiki
  - Técnicas de afirmaciones

## UNIDAD DIDÁCTICA 9. REIKI, NIVEL III-SHINPIDEN II

1. Desde el uso de los símbolos a la superación
  - Conocer la verdad sobre los símbolos
  - Pasos para superar los símbolos
2. La esencia de Reiki de Usui Sensei
  - Guía para el Satori
3. Técnicas de autopurificación y crecimiento
  - Respiración Hado
  - Meditación Hado
  - Sekizui joka ibuki ho
  - Romper bloqueos internos
  - Columnas de Luz
4. Técnicas de sanación tradicionales
  - Entrenamiento solar
  - Tratamiento y respiración hado

## UNIDAD DIDÁCTICA 10. REIKI, NIVEL VI-GOKUIKAIDEN

1. Introducción al nivel IV de Reiki, maestría
2. Puntos a tener en cuenta por los maestros de Reiki
  - Simplicidad de Reiki ho
  - Los Maestros son para aprender juntos y crecer juntos
  - Calificación y el papel de los Maestros de Reiki
  - Significado de la palabra Maestro
  - Aprender y enseñar
  - Condiciones de los Maestros de Reiki
  - La manera de pensar en Gendai Reiki ho
  - Reconocimiento y comprensión sobre la sanación
  - Resumen de Reiki ho y sugerencias para la autorrealización
3. Las sintonizaciones
  - Comprensión de las sintonizaciones
  - Comprensión de los símbolos y kotodamas
  - Cómo sintonizar
  - Reiju y autoreiju
4. Mikao Usui Sensei y la esencia de Reiki ho. El camino hacia el Satori
  - Cómo Usui Sensei alcanzó Reiki
  - Su política de enseñanza
5. Consejos para los maestros de Gendai Reiki ho
  - Sobre cómo vivir una vida en Reiki
  - Sobre la salud, enfermedad y sanación
  - La esencia de la energía Reiki

## PARTE 2. MÁSTER EN NUTRICIÓN DEPORTIVA Y COACH NUTRICIONAL

### MÓDULO 1. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA DIETA

1. Definición y generalidades
2. Dieta equilibrada
3. Perfil calórico y recomendaciones dietéticas
4. Elaboración de una dieta
5. Mitos en nutrición y dietética

## **UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL**

1. Definición y generalidades
2. Entrevista con el paciente
3. Evaluación dietética
4. Evaluación clínica
5. Evaluación antropométrica
6. Evaluación bioquímica
7. Evaluación inmunológica

## **UNIDAD DIDÁCTICA 3. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DURANTE EL EMBARAZO**

1. Introducción
2. Cambios fisiológicos durante el embarazo
3. Necesidades nutricionales en el embarazo
4. Recomendaciones dietéticas en el embarazo
5. Complicaciones más frecuentes en el embarazo

## **UNIDAD DIDÁCTICA 4. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DURANTE LA LACTANCIA**

1. Cambios fisiológicos durante la lactancia
2. Necesidades nutricionales en la lactancia
3. Recomendaciones dietéticas en la lactancia
4. Medidas higiénicas y consumo de medicamentos
5. Tipos de lactancia
6. Posición para la lactancia
7. Duración y frecuencia en las tomas

## **UNIDAD DIDÁCTICA 5. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN EL LACTANTE**

1. Cambios fisiológicos
2. Hitos del desarrollo importantes en la nutrición
3. Necesidades nutricionales del lactante (0-12 meses)
4. Alimentación complementaria o Beikost
5. Recomendaciones para preparar el biberón

## **UNIDAD DIDÁCTICA 6. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LA INFANCIA**

1. Cambios fisiológicos
2. Hitos del desarrollo del niño
3. Factores que influyen en la ingestión de alimentos
4. Pirámide nutricional en el niño
5. Necesidades nutricionales y recomendaciones dietéticas
6. Ritmos alimentarios durante el día.
7. Aprender a comer
8. Plan semanal de comidas

9. Importancia de una buena nutrición en la edad infantil
10. Obesidad: estrategia NAOS
11. Análisis de los hábitos alimentarios del escolar y recomendaciones a seguir
12. Comedores escolares
13. Decálogo para fomentar en los niños hábitos saludables en la alimentación

## **UNIDAD DIDÁCTICA 7. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DE LA ADOLESCENCIA**

1. Introducción
2. Cambios fisiológicos
3. Necesidades y recomendaciones nutricionales
4. Adolescentes: consejos de una vida saludable

## **MÓDULO 2. NUTRICIÓN DEPORTIVA**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. MIOLOGÍA APLICADA**

1. Introducción a la Miología
2. Tipos de Tejido Muscular
3. Características del tejido muscular
4. El Músculo Esquelético
5. Uniones musculares
6. Tono y fuerza muscular
7. La contracción muscular

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. UTILIZACIÓN DE NUTRIENTES EN EL EJERCICIO**

1. Utilización de energía por el músculo
2. Utilización de los hidratos de carbono en el ejercicio
3. Utilización de la grasa en el ejercicio
4. Utilización de las proteínas en el ejercicio
5. Vitaminas y ejercicio
6. Minerales y ejercicio
7. Agua y ejercicio

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO**

1. Introducción a la fisiología del ejercicio
2. Ejercicio físico
3. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
4. La fatiga

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. HIDRATACIÓN Y DEPORTE**

1. Introducción
2. Formas de ingresar y eliminar agua del organismo



3. Funciones del agua en el organismo relacionadas con la actividad física
4. Reposición de líquidos y electrolitos
5. Reposición de líquidos, hidratos de carbono y electrolitos
6. Bebidas para deportistas
7. Efectos de la hipertermia y la deshidratación

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. AYUDAS ERGOGÉNICAS Y DOPAJE**

1. Concepto
2. Ayudas ergogénicas de tipo lipídico y sustancias relacionadas
3. Ayudas ergogénicas de tipo proteico, aminoácidos y otras sustancias nitrogenadas
4. Vitaminas y minerales
5. Bicarbonato y otros tampones
6. Otras ayudas ergogénicas
7. Dopaje

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. PAUTAS NUTRICIONALES EN EL DEPORTE**

1. Introducción
2. Gasto calórico
3. Hidratos de carbono
4. Grasas
5. Proteínas
6. Pautas nutricionales para el entrenamiento de hipertrofia:

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA**

1. Actividad física en la niñez
2. Actividad física en la adolescencia
3. Actividad física en la edad adulta
4. Actividad física en la tercera edad

### **MÓDULO 3. COACHING NUTRICIONAL**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES EL COACHING?**

1. El cambio, la crisis y la construcción de la identidad
2. Concepto de coaching
3. Etimología del coaching
4. Influencias del coaching
5. Influencias filosóficas
6. Influencias psicológicas
7. Otras influencias
8. Diferencias del coaching con otras prácticas
9. Corrientes actuales de coaching

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. IMPORTANCIA DEL COACHING**

1. ¿Por qué es importante el coaching?
2. Principios y valores
3. Tipos de coaching
4. Beneficios de un coaching eficaz
5. Mitos sobre coaching

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL COACHING I**

1. Introducción: los elementos claves para el éxito
2. Motivación
3. Autoestima
4. Autoconfianza

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL COACHING II**

1. Responsabilidad y compromiso
2. Acción
3. Creatividad
4. Contenido y proceso
5. Posición meta
6. Duelo y cambio

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. ÉTICA Y COACHING**

1. Liderazgo, poder y ética
2. Confidencialidad del Proceso
3. Ética y Deontología del coach
4. Código Deontológico del Coach
5. Código Ético

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL COACH**

1. La figura del coach
2. ¿Quién es el coach?
3. Funciones del coach
4. Comportamiento del coach
5. El coach como guía
6. Tipos de coach
7. Coach interno
8. Coach externo
9. Coach directivo
10. Papel del coach en el proceso de coaching ejecutivo
11. Definición
12. Puntos de desarrollo intelectual
13. Gestión diaria

## UNIDAD DIDÁCTICA 7. LA FIGURA DEL COACHEE

1. La figura del coachee
2. ¿Quién es el coachee?
3. Disposición del coachee
4. El éxito a través del coaching
5. Características del destinatario del coaching
6. La personalidad
7. Los aspectos sociales
8. Los aspectos cognitivos
9. La capacidad para recibir el coaching
10. Valoración de la capacidad para recibir coaching
11. Mejorar la capacidad de recibir coaching del cliente
12. La autoconciencia del cliente
13. Valoración de la autoconciencia
14. Mejorar la autoconciencia del cliente

## UNIDAD DIDÁCTICA 8. EL PROCESO DE COACHING: ASPECTOS GENERALES

1. Coaching ¿herramienta o proceso?
2. Motivación en el proceso
3. La voluntad como requisito del inicio del proceso
4. Riesgos del proceso de coaching

## UNIDAD DIDÁCTICA 9. FASES EN EL PROCESO DE COACHING

1. Primera fase: establecer la relación de coaching
2. Segunda fase: planificación de la acción
3. Tercera fase: ciclo de coaching
4. Cuarta Fase: evaluación y seguimiento
5. Una sesión inicial de coaching
6. Establecer sintonía y sentar las bases de la confianza
7. Manejar las expectativas del cliente
8. Valoración del cliente y obtención de información
9. Descubrir el problema más acuciante del cliente
10. Diseñar la alianza del coaching
11. Tratar con las cuestiones prácticas
12. Compromiso con el programa de coaching
13. Comenzar el coaching con la cuestión más acuciante

## UNIDAD DIDÁCTICA 10. INTRODUCCIÓN A LAS TÉCNICAS DE COACHING

1. Técnicas en coaching: transformar lo negativo en positivo
2. Las dinámicas: definición
3. ¿Para qué se utilizan las técnicas grupales y para qué no?
4. Elección de la técnica adecuada

5. Diferentes herramientas: estructurales, personales, exploratorias y de aprendizaje

## UNIDAD DIDÁCTICA 11. EL PROCESO DE CAMBIO

1. Autoconciencia. ¿Dónde estoy?
2. Desarrollo de la autoconciencia
3. Ser consciente del presente
4. Propiedad de los sentimientos
5. Conciencia de las elecciones
6. Cambio y coaching
7. Modelo de cambio personal de cuatro etapas
8. Modelo motivacional de cambio

## UNIDAD DIDÁCTICA 12. INTRODUCCIÓN AL COACHING PERSONAL

1. Interiorización
2. Compromiso
3. Confianza
4. Orgullo
5. Comportamientos limitantes
6. Emociones y coaching
7. El trabajo con emociones
8. Cualidades para establecer un buen feedback emocional
9. La resistencia al cambio
10. Dificultades con el proceso de coaching
11. Manifestaciones de resistencia

## UNIDAD DIDÁCTICA 13. INTRODUCCIÓN AL COACHING EJECUTIVO

1. Principios de coaching ejecutivo
2. La empresa y el coach
3. Coaching ejecutivo: un contrato de tres miembros
4. El proceso de coaching ejecutivo
5. El coach como líder y formador de líderes