

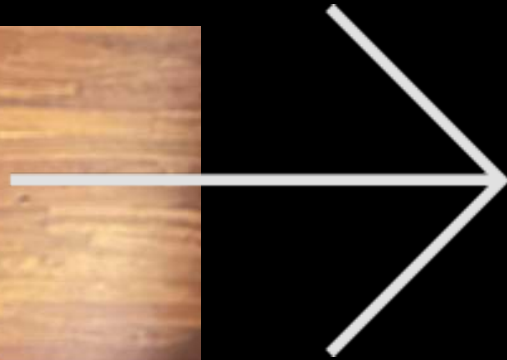


sādhak[®]

Yoga para Personas Mayores o con Movilidad Limitada

10^a Generación Marzo - Mayo - 2024

CONOCE NUESTRO PROGRAMA



EL PROGRAMA **INCLUYE TEMAS COMO:**

- Sistema de asanas (posturas)**
Posturas básicas modificadas, las cuales son aptas para practicantes de cualquier edad y condición física
- Secuencias con apoyo de materiales (props de yoga)**
con movimientos sutiles, respiraciones pausadas y atención plena
- Yoga para las diferentes etapas de la vida**
Importancia y diferencias de la práctica desde la niñez hasta la edad adulta
- Nuestra mente y los beneficios de permanecer en el presente**
Una poderosa herramienta y cómo obtener los mejores resultados
- Beneficios de las posturas**
Cuales son las posturas más recomendables según el objetivo de la clase y cuáles evitar



Lo que un maestro debe saber

El ambiente correcto para una sesión de yoga, qué hacer y qué no hacer



Yoga y el cuerpo físico

Anatomía y los sistemas físicos del cuerpo: Cardiovascular, Respiratorio, Digestivo, Esquelético y Muscular



Afecciones más comunes



Adultos mayores, salud, riesgos y beneficios de practicar yoga



¿Qué debo saber sobre mi alumno?



Uso creativo de los materiales de apoyo (yoga props)



Prácticas para revertir los efectos del estrés



Músculos y huesos involucrados en las posturas



Puntos posturales



ASIGNACIONES Y TAREAS

- / Prácticas personales
- / Lecturas de apoyo
- / Ver videos tutoriales de apoyo
- / Trabajos entregables
- / Maestros de yoga :
Clases como titular

Impartidas desde tu casa con tu alumno/modelo invitado para ser evaluado



ACREDITACIONES

Los maestros que completen todas las asignaciones y tareas en tiempo y forma, reciben diploma digital avalado por: Sādhak® Yoga Institute y Yoga Alliance por 100hrs de Educación Continua YACEP con validez internacional

Si no eres maestro de yoga recibes constancia de participación

¿QUÉ NECESITO?



Un alto grado de auto-motivación

Deseo honesto de aprender y compartir además de apertura hacia las enseñanzas del Yoga

Acceso a una conexión a internet confiable y la capacidad para acceder a la plataforma zoom, facebook y whatsapp entre otras.

Dispositivo móvil, tablet, laptop o computadora

Manual del curso impreso o digital

Un modelo (alumno) para investigar y darle clases durante el curso

Tapete y algunos props o materiales que podrían ser sustituidos por objetos de tu casa (silla, bolster, cobija, cubos, cinta larga, pelotitas, bastón de madera, etc)

Habilidades para dar clases

Haber liquidado la aportación antes del Módulo 1

Materiales/props



YOUNGER FOR LONGER YOGA

Silla

Material de lámina
44 cm altura del piso al asiento
75 cm de respaldo

Cubos

Material de foam
23 cm x 15 cm x 7 cm

Cinta larga

Material de algodón, hebilla doble
5 cm de ancho
2.5 mts de largo

Cobija

Tamaño individual
1.80 cm x 1.40 cm

Bastón

Madera pulida y barnizada
60 cm de longitud
7/8" de diámetro

Pelotas

Material de poliuretano
2" de diámetro tamaño mediano
13/8" de diámetro tamaño chico

Bolster

Interior de poliuretano con
doble densidad
70 cm x 15 cm x 30 cm

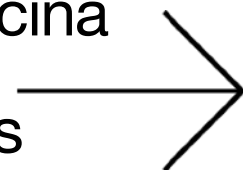
Medidas sugeridas de props basadas en los que usamos de Mercado Yoga

 @mercadoyoga



¿QUÉ INCLUYE LA **CERTIFICACIÓN**?

- 6 Módulos interactivos en directo
- Acceso a la repetición de cada módulo
- Videos y tutoriales con clases reales y otras demostrativas
- Aportaciones en video con especialistas en temas de Medicina del Deporte y Rehabilitación, Nutrición, Psicología, entre otros



- Manual (formato digital)
- Diploma (formato digital)
- Grupo de estudio en Facebook
- Biblioteca virtual descargable
- Clases grabadas con alumnos reales y clases básicas para que tu practiques
- Mentorías grupales online
- Asesoría y retroalimentación de tus clases
- Playlists de música sugeridos para las clases
- Acceso al Grupo de Graduados/Bolsa de trabajo Younger For Longer Yoga®
- Acceso por 1 año al contenido en línea
- Aparecer en el directorio de maestros de la página web

10^a Generación

Marzo - Mayo 2024

2 modalidades a elegir:

**MODALIDAD
ONLINE**
Interactivo en vivo

**MODALIDAD
PRESENCIAL**
en Monterrey NL

6 módulos en vivo
*impartidos simultáneamente
desde Monterrey NL México*

Módulo 1: sábado 9 de marzo
Módulo 2: domingo 10 de marzo

Módulo 3: sábado 13 de abril
Módulo 4: domingo 14 de abril

Módulo 5: sábado 11 de mayo
Módulo 6: domingo 12 de mayo

de 9:00 a 15:00 hrs hora CDMX