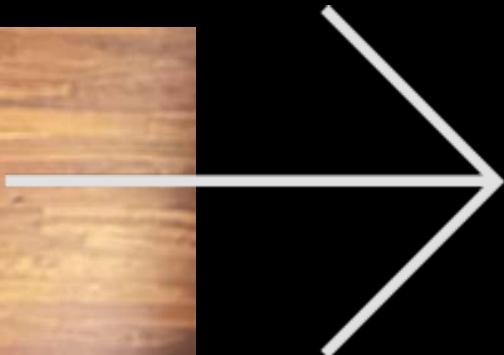




Yoga para Personas Mayores o con Movilidad Limitada

10^a Generación 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



Charlas grabadas con especialistas



¿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 nuestras posturas



ASIGNACIONES Y TAREAS

- / Prácticas personales
- / Lecturas de apoyo
- / Videos tutoriales de apoyo
- / Trabajos entregables
- / Clases como titular:
Impartidas desde tu casa
con tu alumno/modelo
invitado para ser
evaluado



ACREDITACIONES

Al completar todas las asignaciones y tareas en tiempo y forma, recibirás tu diploma digital avalado por Sādhak® Yoga Institute y Yoga Alliance por 100hrs de Educación Continua YACEP con validez internacional

¿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

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 (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 poliuterano
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