

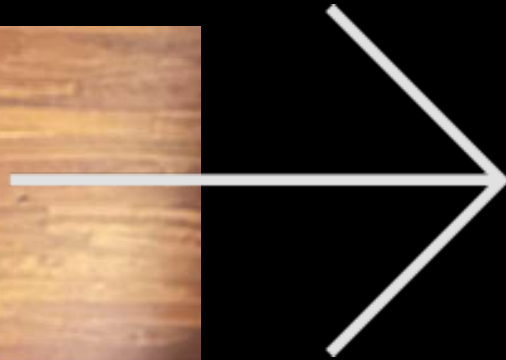


**sādhak**<sup>®</sup>

# Yoga para Personas Mayores o con Movilidad Limitada

10<sup>a</sup> 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 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