

# YOGA TERAPÉUTICO Y MINDFULNESS

## Certificación Universitaria



Abierta para el público en general y profesionales especializados.

**Inicia el 16 de mayo de 2023**

**Duración:** 2 meses en Modalidad Virtual

**Directora:** Nadia Aguirre

**Costo:** \$6.000°° (seis mil pesos, cada módulo)

**Informes e inscripciones:** <https://forms.gle/fo8afkzhsxEtNq2z8>

### Fundamentación:

Se desarrollará actividad en forma virtual, en 6 módulos, con una temática variada brindando herramientas de yoga-terapéutico y mindfulness para la vida diaria, aplicable en las diferentes etapas de la vida.

Los participantes recibirán propuestas de técnicas para aplicar al público en general o para autogestión.

La actividad está orientada a brindar contenido teórico y práctico, y compartir experiencias de abordajes terapéuticos. -

Para tal fin se convocan a diferentes profesionales quienes disertarán sobre una temática específica compartiendo sus conocimientos y experiencias. -



Tu puente al mundo



## Objetivos:

Programa de contenidos:

### TEMARIO GENERAL:

- Introducción y bases del yoga
- Aplicación de asanas como herramienta para generar hábitos posturales saludables
- Yoga terapéutico en las diferentes etapas evolutivas de la vida.
- Asanas adaptadas a cervicalgia y lumbalgia.
- Asanas, equilibrio y coordinación
- Tipos, técnicas y ejercicios de respiración.
- Pranayamas, control de la respiración, nadi sodhana
- Tipos de meditación. Mindfulness (atención plena)
- Bases y Técnicas de relajación
- Herramientas para la autogestión del estrés y la ansiedad

### DISERTANTES:

- Lic. Aguirre Nadia (Lic. Kinesiología y Fisioterapia. Profesora de Yoga Integral).
- Lic. Maidana Juan (Osteópata)
- Dra. Roxana Galeno (Psiquiatría)

### Módulos por Encuentros

23/5 2 módulo

30/5 3 módulo

6/6 4 módulo

13/6 5 módulo

20/6 6 módulo

### Equipo responsable del proyecto

Director del Proyecto

NADIA AGUIRRE

Co-Director del Proyecto

CLAUDIA MARZORATTI

Equipo Docente

Lic. Juan Maidana

Roxana Galeno

### Cronograma de Etapas y Actividades

Etapas y Mes Descripción Actividades y objetivos

#### 1 módulo PRESENTACIÓN

20 hs.

- Introducción al yoga y bases científicas
- Concepto de asanas y tipos.
- Ejercicios básicos y progresiones

21 hs.

- Asanas en silla, herramientas para mejorar hábitos posturales
- Respiración, tipos, ejercicios



Tu puente al mundo



## 2 módulo Presentación

20 hs.

- Mirada osteopática: columna vertebral y postura
- Patologías mas frecuentes de columna

21 hs.

- Asanas de tronco y columna
- Asanas adaptadas para cervicalgia y lumbalgia

## 3 módulo Presentación

20 hs.

- Yoga terapéutico: embarazo y obesidad. Asanas adaptados

21 hs.

- Control de la respiración y pranayamas
- Respiración y ansiedad

## 4 módulo Presentación

20 hs.

- Asanas y equilibrio
- Coordinación de asanas y respiración

21hs.

- Bases de la meditación
- Mindfulness : atención plena. Ejercicios

## 5 módulo Presentación

20 hs.

- Ansiedad y estrés , impacto en la vida diaria, relación estrés / postura.
- asanas para gestionar la ansiedad y estrés

21hs.

- mindfulness: ejercicios autogestión de la ansiedad
- ejercicios respiratorios y ansiedad

## 6 módulo Presentación

20 hs.

- yoga terapéutico: discapacidad.
- Yoga terapéutico: tercera edad

21 hs.

- Bases y técnicas de relajación
- Ejercicios y asanas.



Tu puente al mundo