



**CURSO DE FORMACION PARA INSTRUCTORES DE YOGA TERAPEUTICO:
SISTEMAS RESPIRATORIO, DIGESTIVO, CIRCULATORIO,
REPRODUCTOR, NERVIOSO, ENDOCRINO Y ENERGETICO.**

MODALIDAD: virtual y/o presencial

DOCENTE: Kripa Rama Das. Instructor de yoga con 24 años de experiencia docente. Antropólogo de la Universidad Nacional de Colombia, asesor en astrología, asesor en medicina ayurvedica y músico terapeuta.

CORREO: premamandal.yoga@gmail.com

WAPP: +57 313 4239220

SITIO WEB: www.premamandalyoga.com

DIRECCIÓN: Cr. 28 1g-18 Santa Isabel. Bogotá.

DURACIÓN: 15 sesiones (3 meses)

INICIO: 20 de enero / **FINALIZACIÓN:** 4 de mayo

HORARIO: sábados 3:00 a 6:00 pm (hora Colombia)

INVERSIÓN: \$600.000 COP

MEDIOS DE PAGO:

Efectivo, Cuenta de ahorros No. 24085255977 del Banco Caja Social a Nombre de Diego Rivas, Nequi / Daviplata al 3134239220 o con tarjeta a través de la página www.premamandalyoga.com

A QUIEN ESTA DIRIGIDO EL CURSO:

1. A quienes no desean ser instructores en este momento, pero desean mejorar su calidad de vida y práctica personal.
2. A quienes deseen ser instructores de yoga terapéutico.

OBJETIVOS DEL CURSO:

Brindar las herramientas teóricas y prácticas el manejo de patologías (prevención y tratamiento) a través de moviidades articulares, estiramientos, fortalecimientos, series de asanas, pranayamas y técnicas de meditación. Los sistemas que se van a estudiar en el curso son: respiratorio, digestivo, circulatorio, reproductor, nervioso, endocrino y energético (chakras).

REQUISITOS:

El curso no requiere experiencia previa. Lo único que se requiere es el deseo de aprender. Si vas a tomar las clases en nuestra escuela solo debes traer ropa cómoda. Si vas a tomar las clases desde tu casa necesitas un mat (tapete) de yoga, 2 bloques, 1 cinto, 2 cobijas y una silla (sin rodachines, ni brazos).

CONTENIDO POR SESIÓN:

NOTA: todas las sesiones tienen clase teórica y práctica de yoga terapéutico.

1. La estructura del ser humano: cuerpo físico, sutil y espiritual.
2. Origen emocional de la enfermedad.
3. Sistema respiratorio 1 parte.
4. Sistema respiratorio 2 parte.
5. Sistema digestivo 1 parte.
6. Sistema digestivo 2 parte.
7. Sistema circulatorio 1 parte.
8. Sistema circulatorio 2 parte.
9. Sistema reproductor 1 parte.
10. Sistema reproductor 2 parte.
11. Sistema nervioso 1 parte.
12. Sistema nervioso 2 parte.
13. Sistema endocrino y pránico 1 parte.
14. Sistema endocrino y pránico 2 parte.
15. Sistema endocrino y pránico 3 parte.

EVALUACION DEL CURSO Y PORCENTAJES:

- 50% participación y asistencia en las sesiones.
- 50% trabajo y video a realizar con un practicante.

DERECHOS: certificado avalado por nuestra escuela y la asociación internacional de yoga Adhyatma (www.yogadhyatma.com), memorias del curso (audios, videos y presentaciones) y acceso a la biblioteca virtual.

