



## **CURSO DE FORMACION PARA INSTRUCTORES DE YOGA TERAPEUTICO: SISTEMA OSTEOMUSCULAR**

### **INFORMACIÓN GENERAL:**

**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:** 25 de mayo / **FINALIZACIÓN:** 31 de agosto

**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](http://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. El sistema que se van a estudiar en el curso es el osteomuscular conformado por los huesos, los músculos y las articulaciones.

## **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 teoría y práctica de yoga terapéutico.

### **PRIMER MÓDULO: CONCEPTOS BÁSICOS.**

1. Taller de análisis postural.
2. Anatomía: músculos, huesos, articulaciones, cartílagos y ligamentos.
3. Planos de movimiento. Movimientos de las articulaciones.
4. Patologías: espondilólisis, espondilolistesis, problemas discos intervertebrales.
5. Patologías: tipos de esguince, artritis, artrosis y osteopenia.
6. Origen emocional de la enfermedad 1 parte.
7. Origen emocional de la enfermedad 2 parte.

### **SEGUNDO MODULO: TRATAMIENTO DE PATOLOGÍAS**

Por cada parte del cuerpo vamos a tratar:

- a. anatomía, biomecánica y patologías.
  - b. tratamiento de patologías a través de: movilidad articular, estiramiento, fortalecimiento, asanas y uso de props.
8. Cabeza y cuello.
  9. Hombro. Primera parte.
  10. Codo y muñeca.
  11. Espalda alta.
  12. Espalda baja.
  13. Cadera.
  14. Rodilla.
  15. Tobillos y pies.

## EVALUACION DEL CURSO Y PORCENTAJES:

- 50% participación y asistencia en las sesiones.
- 50% trabajo y video que se debe hacer con un practicante.

**DERECHOS:** Certificado avalado por nuestra escuela y la asociación internacional de yoga Adhyatma ([www.yogadhyatma.com](http://www.yogadhyatma.com)), memorias del curso (audios, videos y presentaciones) y acceso a la biblioteca virtual (100 libros).

