

# CURSO DE YOGA TERAPÉUTICO: MANEJO DE PATOLOGÍAS OSTEOMUSCULARES



## ○ CONTACTO

- 📞 +57 313 423 9220
- ✉️ premamandal.yoga@gmail.com
- 🌐 www.premamandalyoga.com
- 📍 Carrera 28 # 1G-18, Bogotá.

## ○ HORARIO

- Martes y jueves de 6:30 p.m. a 9 p.m.
- Duración: 2 meses.
- Inicio: 30 de junio.
- Finalización: 3 de septiembre.

## ○ MODALIDAD

- Presencial.
- Virtual.

## ○ CERTIFICADO

- Este curso es certificado por Prema Mandal Yoga - 100 Horas.
- Cuando completes 200 Horas en nuestra escuela, puedes tener la certificación internacional avalada por Yoga Alliance y Adhyatma Yoga Association.

Este curso brinda las herramientas para el manejo de las principales patologías osteomusculares. Todas las sesiones tienen práctica de asanas (posturas).

## ○ INSTRUCTOR

### KRIPA RAMA DAS

- 26 años de experiencia como docente de yoga.
- Antropólogo Universidad Nacional de Colombia.
- Músico, asesor en ayurveda y astrología.

## ○ ¿PARA QUIÉN ES EL CURSO?

- Para quien desee profundizar en su práctica personal de yoga.
- Para quien desee certificarse como instructor de yoga terapéutico.

## ○ INVERSIÓN

- \$650.000 COP en una cuota.
- \$750.000 COP: pago en 3 cuotas de \$250.000
- Medios de pago: efectivo, nequi, daviplata, transferencia bancaria o tarjeta de crédito.

## ○ DERECHOS

- Certificado.
- PDFs de todas las sesiones.
- 20 videos con las clases teóricas.
- 20 videos con las clases prácticas.
- Biblioteca digital.

# TEMARIO



## FUNDAMENTOS

1. Análisis postural 1.
2. Análisis postural 2.
3. Higiene postural 1
4. Higiene postural 2.
5. Diagnóstico de la patología 1.
6. Diagnóstico de la patología 1.
7. Emoción y enfermedad 1.
8. Emoción y enfermedad 2.
9. Protocolo de intervención a través del yoga terapéutico 1.
10. Protocolo de intervención a través del yoga terapéutico 2.

## TERAPÉUTICA

11. Rectificación de la lordosis cervical.
12. Lesión del manguito rotador.
13. Epicondilitis y epitrocleitis.
14. Túnel del carpo.
15. Hipercifosis.
16. Escoliosis.
17. Hiperlordosis lumbar.
18. Ciática.
19. Artrosis de rodilla.
20. Fascitis plantar.