

**PROGRAMA ESPECIALIZACIÓN ADULTO MAYOR Y MOVILIDAD
REDUCIDA 2021**
MODALIDAD ONLINE



Presentación

Frente al continuo aumento en requerimiento de clases para Adultos Mayores y/ó personas con movilidad reducida y con la incuestionable certeza del aumento exponencial que tendrá este tramo etario en nuestras sociedades en los próximos años, es que YogaYi. Escuela Acuariana vuelve a presentar la Especialización en Yoga Adulto Mayor y personas con movilidad reducida, basada en las enseñanzas prácticas y teóricas del Kundalini Yoga.

Nuestro anhelo es contribuir a que todos los profesores de yoga, de cualquier tipo de yoga, puedan por una parte enriquecer sus propias habilidades pedagógicas y por otra puedan tener un amplio conocimiento de las personas que estén transitando este tramo etario, y así con seguridad, confianza y empatía puedan realizar clases de yoga a Adultos Mayores respondiendo a sus necesidades específicas y mejorando la calidad de vida en todas sus dimensiones; físicas, mentales, emocionales y espirituales.

Queremos colaborar en la construcción de este tiempo de vida para que sea vivido en plenitud, con salud, armonía y felicidad.

Objetivos generales:

- a) Entregar los conocimientos necesarios para que el profesor o instructor de yoga conozca las características específicas de las personas que transitan este tramo etario. Características, físicas, mentales, emocionales y espirituales.
- b) Que el participante pueda reconocer las distintas afecciones y/o dolencias más comunes presentes en los AM y así poder planificar sus clases considerando este importante factor presente en sus estudiantes.
- c) Implementar una metodológica específica para una clase de AM
- d) Sensibilizar a los participantes a la realidad física, mental y emocional de los AM
- e) Conocer y practicar ejercicios, series y meditaciones con todas sus variantes para ser utilizadas en clases de AM. (Yoga en silla, uso de props, etc.)

¿A quién va dirigido el Programa?

Al ser un Programa de Especialización, el programa va dirigido a Profesores, Instructores de Yoga (de cualquier tipo de Yoga) y a Estudiantes que actualmente estén cursando formaciones de instructores.

2021 MODALIDAD ONLINE

El año 2020 fue un tiempo de gran adaptación y muchos aprendizajes. Cruzamos los desafíos airoosamente. Todos nuestros cursos y capacitaciones se desarrollaron online, con muy buenos resultados.

Aprendizajes que hoy ponemos al servicio de esta y otras especializaciones 2021

- El programa se desarrollará en 3 módulos de fines de semana.
4 y 5 de Septiembre
11 y 12 de Septiembre
2 y 3 de Octubre

Horarios:

Sábado : 9.00 a 12.30 hrs. / 15.00 a 17.00 hrs.

Domingo : 9.00 a 12.30 hrs.

- 35 horas presenciales a través de plataforma ZOOM
- Material de estudio complementario: videos, presentaciones, clases grabadas
- Controles Online
- Capacitación en dirigir clases por plataformas electrónicas, que también podrás aplicar de manera presencial.
- Documentos de especialización en PDF (con acceso a descarga e impresión)

Programa General

La metodología utilizada en el curso es teórica/práctica por lo que se realizarán clases expositivas de contenidos del programa como clases prácticas, meditaciones, pranayamas, etc. especialmente seleccionadas para el Adulto Mayor.

Además de series que reforzarán aspectos propios de un profesor de AM importantes a desarrollar. (sistema nervioso, empatía, sistema inmunológico, vitalidad interna, etc.)

Contenidos del programa

- Introducción. Características generales del Adulto Mayor, físicas, mentales, emocionales y espirituales.
- Sensibilización de los participantes con la realidad del *estudiante Adulto Mayor*
- Cómo el Yoga contribuye a la prevención ó disminución de los efectos limitantes de patologías más comunes presentes en este tramo etario.
- Hábitos para la nueva etapa: Nutrición, estilo de vida.
- Humanología yoguica aplicada al Adulto Mayor: manejo de la vitalidad, desarrollo cognitivo y espiritualidad.
- Resignificando las experiencias de vida y propósito vital a través de las prácticas de yoga.
- Conociendo y aplicando Metodología propia de las clases para el Adulto Mayor. Planificando una clase: series y meditaciones apropiadas para AM
- Principios para una práctica en silla y uso de elementos de apoyo (props)
- Observación de clases online con Adultos Mayores.

Requisitos de certificación

(Certificación entregada por YogaYI. Escuela Acuariana):

Asistencia a clases virtuales del programa

Examen final escrito online

Monografía tema acorde Adulto Mayor

Valor del Programa

360.000 pesos pago al contado

Facilidades de pago: 3 cuotas de 125.000 pesos

10% de descuento socios APKY

20% de descuento profesores formados en yogaYI

El pago se realiza vía transferencia bancaria.

Inscripción:

Transferencia por el total o la primera cuota a:

Rosa Blondel

RUT 8.313.350-3

Cuenta vista N° 79909418 Banco Crédito e Inversiones BCI

Mail: rosablondel@gmail.com

Asunto: Especialización AM+tu nombre

Equipo Docente

Sat Ganesha Singh: Profesor de Kundalini Yoga. Certificación Internacional KRI. Formador profesional en Programas de Formación de Instructores Kundalini Yoga. Nivel 1 KRI. Sanador de Sat Nam Rasayan.

Inderjit Kaur: Profesora de Kundalini Yoga. Certificación Internacional KRI y de Yoga Alliance India. Formadora Líder de Programas de Formación de Instructores Kundalini Yoga Nivel 1 KRI

Ambos capacitadores han participado en la creación de diferentes especializaciones, talleres etc. que son impartidos regularmente en yogaYi. Escuela Acuariana.

Profesores invitados

Siri Amar Dev: Profesora de Kundalini Yoga, certificación internacional KRI. Parte del equipo de profesores yogaYI. Especializada en Yoga Infantil-Juvenil y en Yoga para el Adulto Mayor y movilidad reducida.

Pritam Pal Singh K.: Profesor Capacitador Líder en formaciones de Kundalini Yoga nivel 1 niveles 2, certificación KRI, con una amplia trayectoria en la enseñanza, práctica e investigación del KY

Sat Jiwan Singh: Profesor de Kundalini Yoga, Capacitador Líder Nivel 1, certificación KRI. Kinesiólogo de profesión que nos entrega, en sus clases, una excelente interacción entre el conocimiento científico y la experiencia energética en la práctica del yoga.



contacto@yogayi.cl +569 92435179

www.yogayi.cl