

PROGRAMA ESPECIALIZACIÓN

QUE LA MEDITACIÓN SEA TU MEDICINA 2021

MODALIDAD ONLINE



Presentación

La salud integral y la búsqueda del bienestar es una necesidad creciente. La práctica de Yoga y Meditación son un medio muy efectivo para lograrlo.

Cada vez más profesionales de la salud les indican a sus pacientes practicar Yoga, Meditación u otra práctica que integren la relación cuerpo - mente, en esta búsqueda de bienestar.

La Meditación es una poderosa herramienta en el camino de la armonía mental-emocional.



Sin embargo, no siempre logramos obtener la totalidad de los frutos de esta práctica puesto que, para poder obtener los beneficios de la meditación a completitud, es necesario conocer nuestro sistema nervioso.

Este curso de especialización suma la sabiduría ancestral de los yoguis sobre la meditación, a los saberes aplicados sobre el sistema nervioso desde nuestra ciencia actual.

Por tanto, tendrás una comprensión que te permitirá vivenciar la meditación y sus beneficios y poder compartirlo en programas de meditación.

“Que la Meditación sea tu medicina” está inspirado en años de práctica y de un vasto recorrido en Kundalini Yoga y su amplia gama de prácticas meditativas, sumado a lo que nos presenta la Teoría Polivagal en relación a la comprensión de nuestro sistema nervioso.

¿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.

Objetivos generales:

- a) Entregar los conocimientos necesarios para que el profesor o instructor de yoga pueda experimentar la meditación como una medicina.
- b) Conocer los elementos esenciales de la meditación y sus efectos en el sistema nervioso, para lograr que tanto tú como tus estudiantes puedan tener una experiencia meditativa enriquecida y fortalecida.
- c) Reconocer el sistema nervioso y sus diversos estados autonómicos.
- d) Experimentar y conocer los estados del sistema nervioso autónomo, como las vías o caminos de un estado al otro.
- e) Sensibilizar a los participantes con las respuestas del Sistema Nervioso Autónomo.
- f) Profundizar en la práctica meditativa.

Programa General

La metodología utilizada en el curso es teórica/práctica por lo que se realizarán tanto clases expositivas de contenidos del programa como clases prácticas, meditaciones, pranayamas, teoría polivagal, etc.

Además de series que reforzarán aspectos propios de un profesor de meditación importantes a desarrollar tales como el fortalecimiento del sistema nervioso, empatía, vitalidad interna, aprender a navegar por las respuestas o estados del sistema nervioso autónomo, entre otras.

Contenidos del programa

- Introducción. Qué es la meditación y sus alcances.
- Características y elementos principales en el proceso meditativo.
- Cómo y por qué la meditación puede considerarse medicina.
- Teoría Polivagal, las respuestas del sistema nervioso autónomo.
- Relacionando meditación y respuestas del sistema nervioso.

Requisitos de certificación

(Certificación entregada por Yoga Yi. Escuela Acuariana):

Asistencia a clases virtuales

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 ésta y otras especializaciones 2021

- El programa se desarrollará en 3 módulos de fines de semana.
4 y 5 de Diciembre 2021
18 y 19 de Diciembre 2021
15 y 16 de Enero 2022

Horarios:

Sábado : 9.00 a 12.30 hrs. / 15 .00 a 17.00 hrs.

Domingo : 9.00 a 12.30 hrs.

- 35 horas de clases virtuales en vivo a través de plataforma ZOOM
- Material de estudio complementario: videos, presentaciones, clases grabadas
- Documentos de especialización en PDF (con acceso a descarga e impresión)

Valor del Programa

\$ 270.000 pesos pago al contado

Facilidades de pago: 3 cuotas de \$90.000 pesos

10% de descuento socios APKY

20% de descuento profesores formados en Yoga Yi

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 MED + tu nombre

Equipo Docente



Director del programa:

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

Junto a destacados profesor@s.

contacto@yogayi.cl +569 9243 5179

www.yogayi.cl

