

## **Formación Intensiva Online Instructores de Yoga Integral 2022**

### **Centro Médico Gaiasalud**

El Instructor de Yoga Integral es un profesional que posee todo el conocimiento y el entrenamiento necesario para transmitir a sus alumnos las técnicas ancestrales y verdades esenciales del Yoga. En este intenso proceso de crecimiento, transformación personal y autodisciplina, el Instructor logra adquirir seguridad y confianza para dictar clases mediante la enseñanza teórico - práctica, transmitiendo también a los demás la necesidad de vivir de manera consciente, saludable y en plenitud.

Gaiasalud, es un Centro Médico de Medicina general y natural que cuenta con un equipo de profesionales de vasta experiencia formado por Médicos, Psicólogos, Neurólogos, Kinesiólogos, Profesores de yoga y Terapeutas complementarios. La Formación de Instructores de Yoga es respaldada por nuestro Centro y es dirigido por la Profesora acreditada de Yoga Irina Kolbach, quien posee una amplia experiencia en esta ancestral disciplina, formando Instructores hace nueve años, dictando clases para principiantes, cursos y talleres relacionados con esta práctica milenaria. Los alumnos formados en nuestro Centro trabajan actualmente en colegios, Instituciones privadas, Instituciones de gobierno, Centros de medicina natural, gimnasios u otras entidades relacionadas a la salud integral.

#### • **Contenidos del Curso**

- Conocimiento general del Yoga (origen, historia, filosofía).
- Asthanga Yoga : Los 8 pasos de Patanjali
- Métodos principales del yoga: Gnana, Bhakti, Karma, Tantra, Hatha, Raja.
- Mitología del Yoga.
- Anatomía básica y alineación de las asanas.
- Namaskares: Saludo al sol (I,II,III), Saludos a la Luna I y II, Saludo Hatha yoga y Saludo A y B de Asthanga.
- Los pilares básicos: Asanas: Posturas, Pranayama: respiraciones, Dhyana: Técnicas de Meditación.
- Mudras, mantras y bhandas.
- Ajustes de Yoga (Alineación y correcciones de las posturas).
- Asanas: Vinyasa, Posiciones y variantes, Secuencias y series. Beneficios y efectos de las posiciones.
- Estudio de diferentes estilos: Vinyasa, Hatha Yoga, Kundalini, Ashtanga, Yoga flow, Iyengar yoga, Yin Yoga.
- Desarrollo de una clase. Metodología Yoga Integral.
- Los Siete Chakras y su activación. Los Koshas: cuerpos sutiles.
- Pratyahara (Introspección), dharana (focalización de la atención) y dhyana (meditación).
- Análisis de los nombres Sánscritos de las Asanas. Profundización en las posturas.
- Yoga nidra (Técnicas de relajación dirigida).
- Secuencias de yoga pre-natal.
- Yoga y Ayurveda.
- Estudio de los Yoga Sutras de Patanjali

## Información general

- **Formación 100 % online**
- **Orientado a:** público en general, principiantes (sin experiencia), practicantes de yoga o cualquier persona que desee dedicarse a enseñar a otros la disciplina del yoga e interiorizarse en esta disciplina milenaria de autoconocimiento.
- **Inicio del Curso:** Domingo 3 de Julio por Zoom de 10 am a 13:30 hrs.
- **Duración:** 5 meses, Julio a Noviembre 2022.
- **Matriculas:** Las matrículas se encuentran abiertas y aseguran el cupo. Reserva de cupos con transferencia. En caso de desistir no es reembolsable. Cupos limitados.
- **Clases:**
  - **Clases teórico - prácticas:** 8 Módulos teórico - prácticos por Zoom que se dictan dos Domingos al mes, el primer y tercer Domingo de cada mes de 10:00 am a 13:30 horas. En cada módulo se estudian los contenidos del manual respectivo mediante Presentación PPT, más una práctica física. En esta instancia el alumno además, puede aclarar dudas teóricas o prácticas sobre la información entregada.
  - **Clases Prácticas (opcionales):** Acceso a dos clases semanales online por **Youtube**, se puede acceder en vivo o verlas grabadas las veces que el alumno necesite, de acuerdo a su horario. Se dictan los Martes y Jueves de 18 a 19 ó 19 a 20 hrs. Estas prácticas no son obligatorias.
- **Manuales:** Se entregan manuales digitales PDF en cada módulo.
- **Plataforma digital:** plataforma con acceso a los manuales digitales, prácticas semanales, material de apoyo y libros digitales.
- **Requisitos:** Mayor de 18 años, salud compatible con el curso, Enseñanza Media.
- **Seguimientos:** Ejercicios y seguimientos teórico - prácticos con los alumnos.
- **Finalización:** Al finalizar la Formación, se realiza una clase práctica completa supervisada por la profesora, donde el alumno dirige una clase junto a las compañeras y entrega el desarrollo por escrito con la estructura de su clase.
- **Certificación:** La Certificación es otorgada por "Centro Médico Gaiasalud": Medicina General, Especialidades Médicas, Yoga Integral, Kinesiólogos, Medicina china, Psicólogos y terapeutas complementarios.

- **Valor total del Curso:**

- Matrícula: \$ 15.000 (no se incluye en arancel)
- Arancel \$ 350.000.-

- **Formas de pago:**

Las mensualidades deben transferirse dentro de los primeros 7 días de cada mes.

- 5 mensualidades de \$ 70.000.- Total \$ 350.000.-
- La primera cuota de Julio se cancela al inicio del curso.

- **Contacto e inscripción:**

Para matrículas y mensualidades, solicitar datos de transferencia al:  
+56 9 51376767

Irina Kolbach, Profesora de Yoga en GaiaSalud  
Profesora Certificada Yoga Integral ACHY  
Diplomada en Meditación Mindfulness  
Licenciada en Ciencias Universidad Central  
Ecóloga – Paisajista Universidad Central  
Licenciada en Arte  
Terapeuta Reiki  
Facilitadora de Sonoterapia  
Sahumación  
www.omm.cl  
Face: Yoga Irina Omm Fanpage: Yoga Omm