

Formación Instructores de Yoga Integral Octubre 2023

Presencial o Semi presencial - 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 (1a, 1b, 2a, 2b), 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 y estructura 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 en Sánscrito de las Asanas. Profundización en las posturas.
- Yoga nidra (Técnicas de relajación dirigida).
- Yoga y Ayurveda.
- Estudio de los Yoga Sutras de Patanjali

Información general

- **Formación presencial o semi presencial (opcional).**
- **Orientado a:** público en general, principiantes (sin experiencia), practicantes de yoga, terapeutas 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:**
Sábado 21 de Octubre 2023, primer Módulo teórico 100 % presencial en Gaiasalud, 10:00 am a 13:30 hrs. Los Módulos teóricos quedan además grabados en nuestra plataforma digital.
- **Duración:** 8 meses, Octubre 2023 a Mayo 2024
- **Matrículas:** Las matrículas se encuentran abiertas, con ésta reserva su cupo, ya que son limitados, sólo 14 cupos. En caso de desistir no se devuelve su valor.
- **Clases:**
 - **Clases Prácticas:** Clases prácticas 100 % presenciales y opcional prácticas híbridas. Todas las clases prácticas quedan grabadas en nuestra plataforma y los alumnos pueden acceder a ellas las veces que necesiten.
En Enero de forma excepcional, se realizarán por vacaciones sólo clases online los siguientes días: 9, 11, 16 y 18, los días posteriores seguirán las clases con el mismo sistema del curso, 100 % presencial y a la vez online por youtube.
 - **Clases presenciales:**
Martes y Jueves:
18:00 a 19:00 horas ó
19:00 a 20:00 horas
 - **Clases Online (opcional):** Acceso a las mismas clases prácticas en vivo por Youtube o se pueden ver grabadas desde el día siguiente en nuestra plataforma.
 - **Clases Teóricas:** 8 Módulos teóricos presenciales que se dictan un Sábado al mes en Gaiasalud. Cada módulo se realizará el tercer Sábado del mes de 10:00 am a 13:30 horas. En este módulo se estudian los contenidos del manual entregado con Presentación PPT, más una práctica física. Incluye break de snack saludable. Se entrega manual impreso y también se accede al manual y módulo digital.

- **Materiales incluidos:**
 - ✓ Mat personal de yoga (esterilla TPE),
 - ✓ Set de 50 Yoga Cards (Kit de láminas de asanas termolaminadas),
 - ✓ Dos block de yoga (ladrillo goma eva),
 - ✓ Materiales para fabricar un Japa mala.
 - ✓ Manuales impresos y a la vez digitales (Series).
El Mat de Yoga se entrega al inicio del curso al haber cancelado la matrícula y primera mensualidad, los materiales restantes se entregan uno por mes.
- **Lugar:** Centro Médico Gaiasalud: Gamero 032, Barrio El Tenis, Rancagua, VI región.
- **Plataforma digital:** plataforma con acceso a los manuales digitales, prácticas y material de apoyo, libros digitales.
- **Requisitos:** Mayor de 18 años, salud compatible con el curso, Enseñanza Media.
- **Seguimientos:** Ejercicios teórico - prácticos con los alumnos.
- **Finalización:** Al finalizar la Formación, se realiza una clase práctica completa supervisada por la profesora, donde los alumnos dirigen una clase y entregan 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: \$ 25.000 (no incluida en arancel)
 - Arancel \$ 824.000.-
- **Formas de pago:**

Las mensualidades deben transferirse hasta el día anterior del inicio de cada Módulo teórico.

 - 8 mensualidades de \$ 103.000.- Total \$ 824.000.-
 - La primera mensualidad debe estar al día al iniciar el curso.
 - Descuento en arancel por pago al contado Total \$ 800.000.-
- **Matrículas y/o entrevista: +569 51376767**

- **Transferencias matrículas y mensualidades:**
Irina Kolbach Martin
Rut 11.625.097-7
Banco de Chile
Cuenta Vista 164021292
irinapurnayoga@gmail.com
- Dr. Yanco Castro, Médico Cirujano – Director Centro Médico GaiaSalud
- Irina Kolbach, Profesora Formadora de Yoga GaiaSalud
Profesora Certificada Yoga Integral ACHY
Diplomada en Meditación Mindfulness
Licenciada en Ciencias y Artes Universidad Central
Ecóloga – Paisajista Universidad Central
Terapeuta Reiki
Facilitadora de Sonoterapia
Iniciación en Sahumación
Facilitadora de ceremonias a la madre tierra
www.omm.cl
Face: Yoga Irina Omm Fanpage: Yoga Omm
www.gaiasalud.cl