

## **Formación Instructores de Yoga Integral 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, Profesores de yoga, Psicólogos, Neurólogos, Kinesiólogos, 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). Uso de Props.
- 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 % presencial o semi presencial (opcional).**
- **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:**  
**Sábado 18 de Marzo 2023**, primer Módulo teórico presencial en Gaiasalud, 10:00 am a 13:30 hrs. Los Módulos teóricos quedan además grabados en nuestra plataforma.
- **Duración:** 8 meses, Marzo 2023 a Octubre 2023
- **Matrículas:** Inscripciones abiertas hasta primera semana de Marzo o hasta completar cupos. **Se sugiere reservar con anterioridad, son cupos limitados.**
- **Clases:**
  - **Clases Prácticas:** Clases prácticas 100 % presenciales, opcional semi presencial. Las clases prácticas quedan grabadas en nuestra plataforma y los alumnos pueden acceder a ellas las veces que necesiten.
  - **Prácticas presenciales:** Dos horarios a elegir:  
Martes y Jueves: 18:00 a 19:00 hrs. ó  
19:00 a 20:00 hrs.
  - **Clases Online:** Acceso a clases prácticas en vivo por Youtube o grabadas al día siguiente.
  - **Clases Teóricas:** 8 Módulos teóricos presenciales que se dictan un Sábado al mes en Gaiasalud. Cada módulo se realizará el primer Sábado de cada 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 snacks saludables. Se entrega manual impreso y también se accede al manual y módulo digital.
- **Materiales incluidos en el Curso:**
  - ✓ Mat personal de yoga (esterilla TPE ecofriendly),
  - ✓ Set de 50 Yoga Cards (Kit láminas técnicas 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 primera mensualidad y 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 manuales digitales, prácticas, módulos teóricos, material de apoyo y libros digitales.
- **Requisitos:** Mayor de 18 años, salud compatible con el curso, Enseñanza Media.
- **Seguimientos:** Ejercicios teórico - prácticos con los alumnos para evaluar los contenidos entregados.
- **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, Acupuntura, 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 antes del inicio de cada Módulo teórico.**

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



- Dr. Yanco Castro, Médico Cirujano - Director Centro Médico GaiaSalud
- Irina Kolbach, Profesora 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  
[www.omm.cl](http://www.omm.cl)  
Face: Yoga Irina Omm Fanpage: Yoga Omm