

Formación Instructores de Yoga Integral 2025 **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, logra adquirir seguridad y confianza para dictar clases a niños, jóvenes y adultos 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 diez 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, 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 Sánkritos 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 100 % presencial o semi presencial**
- **Orientado a:** público en general, principiantes (sin experiencia), practicantes de yoga o cualquier persona que desee dedicarse a enseñar la disciplina del yoga e interiorizarse en esta disciplina milenaria de autoconocimiento.
- **Inicio del Curso:**
Sábado 8 de Marzo 2025, primer Módulo teórico en Gaiasalud, 10:00 am a 13:45 hrs.
- **Duración:** 8 meses, Marzo a Octubre 2025
- **Matriculas:** Inscripciones abiertas desde Octubre 2024 hasta 15 de Febrero 2025 o hasta completar cupos. Se sugiere reservar con anterioridad, cupos limitados, sólo 14 vacantes, con la matrícula se reserva el cupo. En caso de desistir no es reembolsable. Al momento de matricularse se enviará la Ficha de Inscripción de la Formación.
- **Materiales incluidos:**
 - ✓ Mat personal de yoga (esterilla ecofriendly 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 primera mensualidad y los materiales restantes se entregan uno por mes.
- **Clases:**
 - **Clases Prácticas:** Clases prácticas **100 % presenciales** o semi presenciales. Acceso opcional a las mismas clases prácticas online por Youtube en vivo o diferidas (grabadas) en nuestra plataforma digital; las alumnas pueden acceder a estas clases las veces que necesiten.
 - **Clases presenciales:** Dos horarios a elegir:

Martes y Jueves de 18:00 a 19:00 hrs ó

19:00 a 20:00 hrs.
 - **Clases online grabadas:** Acceso opcional a las clases online diferidas (grabadas), durante todo el curso.
 - **Módulos teóricos presenciales:** 8 Módulos teóricos que se dictan un Sábado al mes en Gaiasalud. Cada módulo se realizará el primer Sábado de cada mes de 10:00 am a 13:45 horas. En este módulo se estudian los contenidos de cada

manual entregado impreso, 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 en nuestra plataforma.

- **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 para evaluar los contenidos entregados.
- **Finalización:** Al finalizar la Formación, se realiza una clase práctica completa supervisada por la profesora, donde los alumnos dirigen una clase grupal junto a las compañeras 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:** \$ 35.000 Septiembre a Diciembre 2024
40.000 Enero a 20 de Febrero 2025
*Matrícula no incluida en Arancel
 - Arancel \$ 880.000.- Marzo a Octubre
- **Formas de pago:**

Las mensualidades deben transferirse dentro de los primeros 5 días de cada mes y estar al día antes de cada Módulo teórico.

 - 8 mensualidades de \$ 110.000.- Total \$ 880.000.-
 - La primera cuota de Marzo se cancela antes del inicio del curso.
 - Descuento en arancel por pago al contado Total \$ 850.000.-
- **Matrículas y/o Solicitar entrevistas: +569 51376767**

- 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
Síguenos:
Instagram: @irinayogaomm
Facebook: Yoga Irina Omm
Facebook Fanpage: Yoga Omm
Youtube: @irinayogaomm

Matrículas – Mensualidades:

Irina Kolbach Martin
RUT 11.625.097-7
Banco de Chile
Cuenta Vista: 164021292
irinapurnayoga@gmail.com
Contacto +56 9 51376767