

Yoga, medicina para el espíritu

Aprende a cuidar de ti mismo a nivel emocional, físico y espiritual completamente desde casa. Inicia un estilo de vida más sano, fortalece tu cuerpo y conecta tu espíritu con la paz interior que tanto has estado buscando con nuestro curso de yoga.

Este curso es para ti si:

- ✚ Quieres aprender a disminuir tus niveles de estrés y ansiedad.
- ✚ Deseas restaurar tu equilibrio y tu paz mental.
- ✚ Quieres fortalecer tu cuerpo, mente y espíritu.
- ✚ Te interesa mejorar tu concentración a la hora de trabajar o estudiar.
- ✚ Estás interesado en iniciar una práctica responsable y consciente del yoga que te ayude a recuperar, estabilizar y mantener tu paz interior.
- ✚ Si ya practicas yoga y deseas profundizar tus conocimientos en la práctica de esta disciplina espiritual.

Con nuestro curso Yoga, medicina para el espíritu aprenderás a:

- ✚ Conocer completamente desde cero todo lo básico, antes iniciarte de lleno en el yoga.
- ✚ Realizar posturas y técnicas para desintoxicarte de pensamientos negativos.
- ✚ Realizar mantras y mudras para meditar y encontrar tu equilibrio interno.
- ✚ Purificar tu cuerpo con distintas técnicas de respiración y encontrar la que más se adapte a tus necesidades espirituales.

Descripción del curso:

En este curso iniciarás tu camino al autodescubrimiento de tu propia alma, todas tus debilidades y también todas tus fortalezas para poder recuperar o mantener tu paz y equilibrio interno.

Bajo la guía de Isamar Pérez, psicóloga con un Máster en Neurociencia Cognitiva y del Comportamiento, con más de 3 años de experiencia siendo profesora de yoga; comenzarás a adentrarte en la práctica espiritual y en los principios básicos del yoga. Aprenderás más de 8 técnicas de respiración para meditar y diferentes tipos de posturas para relajar, fortalecer y desintoxicar tu cuerpo y alma.

Al finalizar este curso habrás aprendido que la felicidad, la paz y el equilibrio que necesitas en tu vida, se encuentran todo dentro de ti.

Temario:

Módulo 1: Bienvenida.

Lección 1: Bienvenida.

Lección 2: ¿Quién soy?

Lección 3: ¿Cómo sacarle el mejor provecho a este curso?

Lección 4: Preguntas frecuentes.

Lección 5: Grupo privado de soporte.

Módulo 2: Práctica espiritual, Sadhana.

Lección 1: Sadhana (práctica espiritual) y Sankalpa (intención).

Lección 2: ¿Qué necesitas para para empezar la práctica?

Lección 3: consideraciones importantes para empezar la práctica.

Módulo 3: La esencia del yoga.

Lección 1: Los 8 pasos del yoga (principios de la práctica).

Módulo 4: Conociendo las posturas del yoga

Lección 1: Postura de la montaña (Tadasana).

Lección 2: Postura de la montaña con brazos hacia arriba (Tadasana Urdhva Hastasana).

Lección 3: Postura de la plancha (Phalakasana) y perro mirando hacia abajo (Adho Mukha Svanasana).

Lección 4: Postura de la oruga (Ashtanga Namaskara) y postura de la cobra (Bhujangasana).

Lección 5: Postura de la silla (Utkatasana).

Lección 6: Postura del guerrero 1 y 2 (Virabhadrasana I & II).

Lección 7: Postura del guerrero 3 (Virabhadrasana III).

Módulo 5: Clases de yoga.

Lección 1: Estabilidad y fuerza: Vinyasa yoga para fortalecer cuerpo y mente.

Lección 2: Aprender a fluir: Vinyasa yoga.

Lección 3: Yoga para desintoxicar.

Lección 4: Alegría y apertura: Vinyasa para el corazón.

Lección 5: Equilibrio: Vinyasa para el equilibrio.

Lección 6: Rendirse y permitir: Yin yoga.

Lección 7: Amor y expansión: Yoga restaurativo para la ansiedad.

Lección 8: Yoga restaurativo para dormir.

Módulo 6: Ejercicios de respiración (Pranayama).

Lección 1: Aprende a respirar (respiración diafragmática)

Lección 2: Respiración para aliviar el estrés (Sama Vritti o respiración cuadrada).

Lección 3: Respiración para liberar la tensión y el cansancio (Nadhi Shodhana o respiración de las fosas alternas).

Lección 4: Respiración para la purificación mental. (Respiración de las 9 rondas)

Lección 5: Respiración yóguica (Ujjayi o victoriosa).

Extra: Documento PDF como material de apoyo para los estudiantes con ocho tipos de respiración.

Módulo 7: Meditación.

Lección 1: Introducción + meditación guiada.

Lección 2: Mudras + meditación para el amor propio.

Lección 3: Mantras + meditación para conectar con la verdad.

Lección 4: Meditación para la transformación y los cambios: Sa Ta Na Ma.

Lección 5: El poder del Journaling.

Lección 6: Kriya + meditación para la liberación física y mental.

Módulo 8: Despedida.

Lección 1: Despedida del curso.

Para realizar este curso solo necesitas tener un mate antideslizante, dos cubos para yoga y muchas ganas de aprender a equilibrar y cuidar tu cuerpo y mente.