

Formación Instructores de Yoga Integral 2024

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 formadora 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.
- Ashtanga 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 al Sol A y B de Ashtanga.
- 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: Purna Yoga (Integral), 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 Sanscritos de las Asanas.
- Profundización y progresiones 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 (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 9 de Marzo 2024, primer Módulo teórico presencial en Centro Médico Gaiasalud, 10:00 am a 13:30 hrs. Los Módulos teóricos quedan además grabados en nuestra plataforma.
- **Duración:** 8 meses, Marzo 2024 a Octubre 2024
- **Matrículas:** Inscripciones abiertas hasta 20 de Febrero 2024 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 hay devolución. Al momento de matricularse, se enviará la ficha de Inscripción de la Formación.**
- **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.
- **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.
 - **Clases 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 las mismas 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 en nuestra plataforma.

- **Lugar:** Centro Médico Gaiasalud: Gamero 032, Barrio El Tenis, Rancagua, VI región.
- **Plataforma digital:** plataforma con acceso a manuales digitales, clases 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 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, Acupuntura, Psicólogos y terapeutas complementarios.
- **Valor total del Curso:**

- Matrícula: Hasta el 15 de Enero 2024	\$25.000
Desde 16 de Enero a 20 Febrero 2024	\$35.000

*Matricula 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 solicitar entrevista: +569 51376767 - Irina Kolbach**
- 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
Mujer Ceremoniante Aguila Cóndor
www.omm.cl
Face: Yoga Irina Omm Fanpage: Yoga Omm