



CURSO DE FORMACION PARA INSTRUCTORES DE YOGA 2022
YOGA TERAPEUTICO: SISTEMA OSTEOMUSCULAR

INFORMACIÓN GENERAL:

MODALIDAD: VIRTUAL Y PRESENCIAL

DOCENTE: Kripa Rama Das. Director Prema Mandal Yoga, antropólogo Universidad Nacional, asesor en astrología y medicina ayurvedica, músico terapeuta.

CORREO: premamandal.yoga@gmail.com **WAPP:** +57 313 4239220

SITIO WEB: www.premamandalyoga.com **DIRECCIÓN:** Cr. 28 1g-18 Santa Isabel. Bogotá.

DURACIÓN: 3 meses (15 sesiones).

FECHA DE INICIO: 21 de mayo

FECHA DE FINALIZACION: 27 de agosto

HORARIO: sábado 3:00 a 6:00 pm (hora Colombia)

INVERSIÓN: \$450.000 COP

CANALES DE PAGO:

Cuenta de ahorros No. 24085255977 del Banco Caja Social a Nombre de Diego Rivas, Nequi / Daviplata al 3134239220 o con tarjeta a través de la página www.premamandalyoga.com

OBJETIVOS DEL CURSO:

Brindar las herramientas teóricas y prácticas el manejo de patologías (prevención y tratamiento) osteo-musculares a través de moviidades articulares, ejercicios de estiramiento y fortalecimiento, asanas, uso de props y meditaciones dirigidas.

CONTENIDO POR SESIÓN:

NOTA: todas las sesiones tienen teoría y práctica de yoga terapéutico.

PRIMER MÓDULO: CONCEPTOS BÁSICOS.

1. Presentación del curso. Taller de análisis postural.
2. Anatomía: músculos, huesos, articulaciones, cartílagos y ligamentos.
3. Planos de movimiento. Movimientos de las articulaciones.
4. Patologías: espondilólisis, espondilolistesis, problemas discos intervertebrales.
5. Patologías: tipos de esguince, artritis, artrosis y osteopenia.
6. Origen emocional de la enfermedad. Primera parte.
7. Origen emocional de la enfermedad. Segunda parte.

TRATAMIENTO DE PATOLOGÍAS

Por cada parte del cuerpo vamos a tratar:

- a. anatomía, biomecánica y patologías comunes.
 - b. tratamiento de patologías a través de: movilidad articular, estiramiento, fortalecimiento, asanas y uso de props.
8. Cabeza y cuello.
 9. Hombro. Primera parte.
 10. Codo y muñeca.
 11. Espalda alta.
 12. Espalda baja.
 13. Cadera.
 14. Rodilla.
 15. Tobillos y pies.

EVALUACION DEL CURSO Y PORCENTAJES:

- 50% participación y asistencia en las 15 sesiones.
- 50% trabajo y video que se debe hacer con un paciente.

DERECHOS: Certificado avalado por nuestra escuela y la asociación internacional de yoga Adhyatma (www.yogadhyatma.com), memorias del curso (audios, videos y presentaciones) y acceso a la biblioteca virtual.

