

# CURSO DE YOGA TERAPÉUTICO: SISTEMA OSTEOMUSCULAR



## CONTACTO

- +57 313 423 9220
- premamandal.yoga@gmail.com
- www.premamandalyoga.com
- Carrera 28 # 1G-18, Bogotá.

## HORARIO

- Sábados de 3 p.m. a 6 p.m.
- Duración: 3 meses.
- Inicio: 24 de enero.
- Finalización: 9 de mayo.

## MODALIDAD

- Presencial.
- Virtual.

## CERTIFICADO

- Este curso es certificado por Prema Mandal Yoga - 100 Horas.
- Cuando completes 200 Horas en nuestra escuela, puedes tener la certificación internacional avalada por Yoga Alliance y Adhyatma Yoga Association.

Este curso brinda las herramientas para el buen funcionamiento del sistema osteomuscular. Todas las sesiones tienen práctica de asanas (posturas).

## INSTRUCTOR

### KRIPA RAMA DAS

- 26 años de experiencia como docente de yoga.
- Antropólogo Universidad Nacional de Colombia.
- Músico, asesor en Ayurveda y astrología.

## ¿PARA QUIÉN ES EL CURSO?

- Para quien desee profundizar en su práctica personal de yoga.
- Para quien desee certificarse como instructor de yoga terapéutico.

## INVERSIÓN

- \$650.000 COP en una cuota.
- \$750.000 COP: en tres cuotas de \$250.000.
- Medios de pago: efectivo, nequi, daviplata, transferencia bancaria o tarjeta de crédito.

## DERECHOS

- Certificado.
- PDFs de todas las sesiones.
- 15 videos con las clases teóricas.
- 15 videos con las clases prácticas.
- Biblioteca digital.

# TEMARIO



## FUNDAMENTOS

1. Taller de análisis postural.
2. Anatomía: músculos, huesos, articulaciones, tendones y ligamentos.
3. Planos de movimiento. Movimientos de las articulaciones.
4. Patologías 1: espondilolisis, espondilolistesis y problemas de los discos intervertebrales.
5. Patologías 2: esguince, artritis, artrosis y osteopenia.
6. Origen emocional de la enfermedad 1.
7. Origen emocional de la enfermedad 2.

## TRATAMIENTO

Por cada parte del cuerpo vamos a estudiar:

- a. anatomía, biomecánica y patologías.
- b. tratamiento de patologías a través de: movilidad articular, estiramiento, fortalecimiento, asanas y uso de props.

8. Cabeza y cuello.
9. Hombro.
10. Codo y muñeca.
11. Espalda alta.
12. Espalda baja.
13. Cadera.
14. Rodilla.
15. Tobillos y pies.