

CURSO DE YOGA TERAPÉUTICO: SISTEMA OSTEOMUSCULAR



○ CONTACTO

- 📞 +57 313 423 9220
- ✉️ premamandal.yoga@gmail.com
- 🌐 www.premamandalyyoga.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 mueca.
 11. Espalda alta.
 12. Espalda baja.
 13. Cadera.
 14. Rodilla.
 15. Tobillos y pies.