



CERTIFICACIÓN
HOLÍSTICA DE
YOGA
Apureva



□
AVALADO POR YOGA ALLIANCE 200 HORAS

OBJETIVO



Conocerás el yoga de una manera holística, involucrando elementos como vinyasa yoga, la filosofía, historia y ética de yoga; así como también el punto de vista de la medicina (anatomía, fisiología) y nutrición sobre el yoga.

Te daremos las bases necesarias para que puedas compartir la experiencia del vinyasa yoga con otras personas y así profundizar más en el mundo de yoga, adquiriendo también una práctica experta.

Te prepararemos para enfrentarte a las necesidades actuales de la sociedad referente a yoga (yoga como negocio) y hacer conciencia de la necesidad que existe que se difunda más la práctica, filosofía y ética de yoga.

De tal manera que la certificación holística de profesores de yoga, logre tener un impacto positivo en ti, generando un cambio positivo tu vida.

Al finalizar el programa obtendrás tu certificado avalado por yoga Alliance como RYT-200 (Registered Yoga Teacher 200).

¿DÓNDE NACE?



Nace en Centro Apurva Yoga es una escuela de yoga que nació con el objetivo de difundir la práctica de yoga, así como también, promover las distintas corrientes integrales del desarrollo del ser humano.

Esta escuela está registrada ante Yoga Alliance YA como RYS-200, Yoga Alliance es una organización encargada de regular la formación de profesores a nivel mundial bajo altos estándares de enseñanza. (www.yogaalliance.org).

Centro Apurva Yoga reconoce la necesidad de la sociedad en adquirir el conocimiento y la práctica del yoga (en la actualidad existe mucha demanda de profesores de yoga), por lo cual en esta nueva etapa, Centro Apurva Yoga se propuso a formar profesores de yoga de una alta calidad.



AVALADO POR YOGA ALLIANCE 200 HORAS





PROGRAMA



1 **Permanecer y fluir a través de una secuencia de asanas**

Permanecer y fluir a través de una secuencia de asanas

1° secuencia de Vinyasa yoga resistencia y estímulo a las articulaciones

Anatomía: Estructuras básicas del aparato locomotor y su función:

Músculos

Huesos

Ligamentos

Tendones

Fascias musculares

Reflejos de estiramiento y como aplicarlos al yoga

Biomecánica Columna vertebral

- Estructura e importancia de las vertebrae
- Rangos de movimiento
- Principales situaciones posturales
- Protección funcional de discos intervertebrales y prevención de hernias

Orígenes del yoga:

Viajando a través de la historia, para encontrar las raíces del yoga.

Textos sagrados.

Vinyasa Holístico: una fusión de vinyasa flow yoga y yoga restaurativo.

Profundizando en las asanas en sus distintos niveles (principiantes, intermedios, avanzados y restaurativas).

El saludo al sol, Surya Namaskar. Secuencia y posiciones Recomendaciones para enseñar el Saludo al Sol.

Conectando con los mantras



2º *Forma y movimiento de tu cuerpo a través del yoga*

***Secuencia de Vinyasa yoga fuerza y resistencia.**

Anatomía: Efectos del ejercicio en el cuerpo
Cualidades atléticas humanas, Fuerza, Flexibilidad, Resistencia y velocidad.

Yoga como ejercicio funcional y como implementarlo para mejorar las cualidades atléticas.

Nutrición: Tipos de alimentación: Dietas veganas, vegetarianas, paleolíticas, mediterráneas, cetogénicas y convencionales.

Efectos, beneficios, pros, contras y metabolismos con mayor provecho en cada una.

Biomecánica Pelvis

- Estructura de la pelvis
- Principales músculos involucrados en el movimiento de la pelvis (psoas, rectos abdominales) Ante y retroversión
- Cuidados de la nutación y contra nutación
- Los ligamentos sacroiliacos y las torsiones.

Historia y filosofía del yoga

Yoga clásico. Patanjali El yoga de los 8 miembros (Ashtanga).

Profundizando en las asanas en sus distintos niveles (principiantes, intermedios, avanzados y restaurativas).

Fortaleciendo el sistema muscular con yoga restaurativo.

Meditación en movimiento.



3º *Transporta tu energía, fluye y nútrete con los beneficios de las Asanas*

Secuencia de vinyasa yoga para mejorar la circulación y fortalecer el corazón.

Anatomía: El corazón, arterias, venas y sangre.
Introducción al sistema parasimpático
Efectos del yoga en la presión arterial

Nutrición: La realidad de las grasas y su verdadera importancia en nuestra alimentación.
Principales nutrientes para los glóbulos rojos.

Biomecánica Cadera

- La articulación de la cadera (Acetabulo, Femur)
- Rangos de movimiento
- Principales cuidados en los movimientos de la cadera
- La flexión de cadera, entendiendo los músculos iquiotibiales.
- La extensión de cadera, la importancia de los músculos glúteos

Historia y filosofía del yoga

- Fisiología sutil
- Nadis
- Kundalini
- Koshas
- Grantis
- Vayus

Pon tu mundo de cabeza: conociendo las distintas técnicas de inversiones simples, intermedias y avanzadas.

Profundizando en las asanas en sus distintos niveles (principiantes, intermedios, avanzados y reaurativas).

Relajación a través de una inversión sencilla (uso de silla).



4° *Conexión del exterior con el interior, a través de la energía vital.*

Secuencia de vinyasa yoga que te inviten a realizar una respiración completa o yoguica.

Anatomía: Vías respiratorias altas y bajas.
Efectos de la respiración en el sistema nervioso y en la postura.
Cambios corporales durante el pranayama.

Nutrición: Proteínas

Biomecánica Rodilla

- Estructuras de la rodilla
- Rangos de movimiento
- Principales cuidados y mecanismos de lesión de la rodilla
- Alineación y protección muscular de la rodilla

Historia y filosofía del yoga:

Pranayama: el arte del manejo de la energía vital, a través de técnicas de respiración.

Familia de asanas: clasificando las asanas en base al movimiento de la columna vertebral

Técnicas de pranayama

Profundizando en las asanas en sus distintos niveles (principiantes, intermedios, avanzados y reaurativas).

Acercamiento al Kundalini Yoga.





5° *Viyoga: Desapego, una forma de liberación a través del yoga.*

Secuencia de vinyasa yoga que estimule el sistema digestivo:

Anatomía: Órganos del sistema digestivo

El proceso de la digestión

Efectos del yoga en la digestión y en problemas gastrointestinales, precauciones y recomendaciones para profesores.

La microbiota, su importancia en nuestro cuerpo y como cuidarla.

Nutrición: Carbohidratos

Biomecánica Tobillos y pies

- Estructuras del pie y de los tobillos
- El pie como la base de las posturas
- Pie plano y otras anomalías en el pie
- Efectos del calzado en la postura
- Cuidados de fascias y tendones en tobillo y pie

Historia y filosofía del yoga:

Ayurveda, la medicina ancestral de la india.

Profundizando en las asanas en sus distintos niveles (principiantes, intermedios, avanzados y reaurativas).

Conociendo al Saludo al sol B: herramientas para su enseñanza, alineación en asanas, técnica de saltos, correcciones en chaturanga con cinto.

Kriyas que ayudan al proceso digestivo.



6° *Shatkarmas* “purificación de tu cuerpo”

Secuencia de vinyasa yoga que estimule el sistema excretor urinario

Anatomía: Órganos de aparato excretor
Principales cuidados del riñón y como prevenir problemas
Efectos del yoga en el riñón.

Nutrición: La importancia de la hidratación
¿Cuánto líquido beber?
¿Qué tipo de líquido es mejor beber?
La importancia de entender y sentir la sed.

Biomecánica Faja abdominal

- ¿Qué es la faja abdominal?
- Cual es la función y la importancia de la faja abdominal
- La faja abdominal en las posturas

Historia y filosofía del yoga:
satkarmas, bandhas y mudras.

Profundizando en las asanas en sus distintos niveles (principiantes, intermedios, avanzados y reaurativos).

Saludo al guerrero (virabhadrasana namaskar) y saludo a la luna(chandra namaskar)

Técnicas de purificación antes, durante y fuera de la práctica de yoga.
Añadiendo bandhas y mudras en nuestra práctica de yoga.



7º *Captando las Sensaciones exteriores e interiores* (Como es adentro es afuera)

Secuencia de vinyasa yoga que estimule el sistema nervioso

Anatomía: Sistema nervioso central y periférico, localización y funciones

Lóbulo prefrontal y amígdala, el balance entre nuestra voluntad y nuestros impulsos.

Ejercicios y técnicas para fortalecer el equilibrio corporal

Efectos físicos de la meditación en nuestro cuerpo.

Biomecánica Hombros

- Estructuras del hombro y cintura escapular
- Principales músculos involucrados y de importancia (Trapezios, Deltoides, Pectorales, Latissimus Dorsi, Manguito Rotador)
- Conciencia en la movilización e importancia de las escápulas
- Adecuada alineación de los hombros en las posturas

Historia y filosofía del yoga:

Chakras: entendiendo tu evolución a través de los centros energéticos.

Fisiología de la relajación

Profundizando en las asanas en sus distintos niveles (principiantes, intermedios, avanzados y reaurativas).

Nidra Yoga



8° *Descubre la dualidad dentro de ti, a través de tu práctica de yoga*

Secuencia de vinyasa yoga que estimule el Aparato reproductor y endocrino.

Anatomía: Órganos reproductores masculinos y femeninos
Hormonas sexuales masculinas y femeninas
Efectos y beneficios del yoga para la salud sexual
Recomendaciones prácticas durante el embarazo.

Nutrición: Alimentos que ayudan a regular las funciones hormonales de hombres y mujeres
Recomendaciones para cuidar nuestra salud sexual a través de la alimentación
Recomendaciones de alimentación básicas durante el embarazo, rompiendo mitos y aclarando dudas.

Biomecánica Codos

- Estructuras y musculos de la articulación de los codos
- Alineación y protección adecuada de la articulación
- Principales mecanismos de lesión
- Cómo manejar la inflamación en los tendones de esta zona (Bicep y triceps)

Historia y filosofía del yoga:

Tantra: el camino de la dualidad a la no-dualidad.

El arte de secuenciar vinyasa krama: cómo crear secuencias, cuervas de una secuencia de vinyasa.

Profundizando en las asanas en sus distintos niveles (principiantes, intermedios, avanzados y reaurativas).

Yoga Hormonal



9º *Elimina la energía tamásica y encuentra tu equilibrio con tu práctica de yoga* (Yoga cikitsa)

Secuencia de vinyasa yoga que estimule el sistema linfático e inmunológico.

Anatomía: Principales órganos relacionados al sistema inmunológico

Cómo funciona el sistema inmune

El sistema linfático, el sistema de drenaje y limpieza de nuestro cuerpo.

La inflamación, su importancia y cómo podemos entenderla y canalizarla mejor.

Nutrición: Alimentos y hábitos PRO inflamatorios y ANTI Inflamatorios

Biomecánica Muñecas

- Estructuras principales
- Entendiendo las muñecas y las manos como base de las posturas
- Supinación y Pronación de la muñeca y las manos
- Porque ocurre y que hacer cuando hay dolor en las muñecas durante las posturas

Historia y filosofía del yoga:

Pratyahara: re-direccionando los sentidos hacia el interior.

Herramientas para la enseñanza del yoga:

Profundizando en las asanas en sus distintos niveles (principiantes, intermedios, avanzados y reaurativas).



10° *Mantén y recupera tu salud, a través de yoga*

Secuencia de vinyasa que aumente la energía corporal y oxigena el cerebro.

Filosofía del yoga, Anatomía y Nutrición:

Relación cuerpo, mente y emoción, entre los Chakras, Glándulas y nutrientes esenciales para cada hormona del cuerpo.

Biomecánica: Movilidad funcional básica

- Como levantar objetos del suelo
- Como agacharse
- Como ponerse de pie
- Como ponerse en cuclillas (sentadilla)

Historia y filosofía del yoga:

Samyama: Dharana, Dhyana y Samadhi

Guía para los profesores.

Profundizando en las asanas en sus distintos niveles (principiantes, intermedios, avanzados y restaurativas)

Técnicas de meditación y atención plena.

Yoga como negocio





11° Especialidades

● Yoga para Niños:

Objetivo del Yoga para Niños:

- Yoga para pequeños de 1 a 3 años.
- Yoga para niños de 3 a 7 años.
- Yoga para niños de 7 a 11.
- Yoga para niños de 11 a 14.
- Yoga para niños especiales.
- Yoga en Familia.
- Yoga en la escuela.

Beneficios de la práctica del Yoga en la infancia.

Principios básicos

- El aula
- El material
- La música

Ritmo de una clase y ejemplos:

Saludo al sol
Pranayamas
Meditación y atención plena
Relajación y Masaje
Juegos y Canciones

Etapas de desarrollo del niño

Los 4 Temperamentos
Pedagogía del yoga para niños

● Yoga Restaurativo

- Principales diferencias y puntos a considerar con otros estilos de yoga.
- Principios fisiológicos de los efectos del yoga restaurativo.
- Repaso de Biomecánica general y biomecánica de los pies.
- Diferencias de un cuerpo lesionado y sus principales cuidados.
- Diferencias de un cuerpo anciano y sus principales cuidados.
- Uso de técnicas psicobiológicas para profundizar y aumentar los efectos de la clase restaurativa.



● Yoga prenatal:

Diferencia entre una clase prenatal y una clase adaptada.

- Como recibir a una alumna embarazada?
- Recomendaciones para el maestro.
- Primeras indicaciones para la alumna embarazada.
- Tono abdominal
- Piso pélvico
- Tono vocal

1er trimestre Síntomas comunes
Posturas permitidas
Saludo al sol
Contraindicaciones

2do trimestre Síntomas comunes
Posturas permitidas
Saludo al sol
Contraindicaciones

3er trimestre Síntomas comunes
Posturas permitidas
Saludo al sol
Contraindicaciones

Posturas de relajación con apoyos
Uso de rebozo para relajar

● Yoga para Adolescentes y Acrobático

- Ejercicios físicos en coordinación con la respiración.
- Técnicas de acrobacia en grupo.
- Dinámicas de integración (lúdicas).
- Ejercicios de atención plena.
- Prácticas de respiración.

NUESTRO EQUIPO DE EXPOSITORES



Coco López

Licenciada en Física y experimentada instructora de Yoga. Conoció el mundo del yoga a muy temprana edad en 1997, ya que viene de una familia yogui. Comenzó a dar clases en el 2000 y a lo largo de este tiempo se ha certificado en los estilos de Vinyasa, Vinyasa Holístico, Hatha, Yoga para Niños, Yoga Restaurativo y Yoga Acrobático. Su pasión aparte, de su familia, ha sido siempre llevar la práctica de yoga a todos los lugares donde le sea posible.

Co-fundadora de Centro Apurva Yoga y de sus Certificaciones.



Saúl Ortíz

Inició su práctica de yoga en el 2009 y al año siguiente comenzó a compartir la práctica y a adentrarse en el medio del yoga, el cual lo ha apasionado desde entonces; su amor por el yoga lo han llevado a profundizar y desenvolverse en este ámbito de una forma impresionante. Instructor certificado en los estilos de Vinyasa, Vinyasa Holístico y Yoga Restaurativo ante Yoga Alliance, además de ser ferviente practicante e instructor de Acro Yoga.

Co-fundador de Centro Apurva Yoga y de sus Certificaciones.



Tomás Casillas

Tomás se inició en el mundo del yoga en el año 2000 y comenzó a impartir clases en el 2004. Es licenciado en Historia y profesor de Filosofía y Geografía. Profesor de Hatha Yoga certificado por Yoga Alliance 200hrs (2004). Certificación de Yoga por la Universidad Antropológica de Guadalajara y la Secretaría del Trabajo e instructor certificado en Vinyasa Holístico y Yoga Restaurativo. Con amplia experiencia en Vinyasa Yoga, Acroyoga, Yoga Empresarial y Yoga Terapéutico.



Elías Vázquez

Médico general e Instructor de Yoga certificado por Yoga Alliance. En 2005 inicia su práctica personal y comienza a impartir clases de manera formal desde el 2014. Con gran experiencia en orientación nutricional, actividad física, técnicas de terapia emocional, relajación y atención plena. Experto en Yoga Restaurativo por su amplia experiencia médica en terapia y rehabilitación física.

Cuenta con certificación en los estilos de Vinyasa Holístico, Yoga Restaurativo y Hatha Yoga.



Blanca Camacho

Su pasión es compartir el conocimiento de sus experiencias de vida. Yoguini Hatha desde adolescente, inició su práctica personal en el 2002 y concluyó su primera certificación en el 2005, comenzando a impartir clases desde entonces. Instructora certificada en los estilos Kundalini, Vinyasa, Prenatal y Postparto y Vinyasa Holístico. Cuenta con diplomado en Acroyoga y Alimentación básica en Ayurveda. Además, es terapeuta emocional y terapeuta floral.



Iliana Ramos

Comenzó su práctica personal de yoga en el 2013 y al año siguiente inició su formación como instructora, comenzando a dar clases desde entonces. Es licenciada en Docencia del Inglés e Instructora certificada como Entrenadora de Hatha-Kriya Yoga por la Asociación Internacional de Yoga y Yoghismo y de Vinyasa Holístico avalado por Alliance. Experiencia en Hatha, Vinyasa, Ashtanga y Yoga Empresarial.



Alejandra Estrada

A partir de su experiencia con el arte circense, manifiesta habilidades singulares para la práctica de yoga y entonces decide iniciar su preparación en esta disciplina a partir del 2015. Es instructora certificada en los estilos de Vinyasa Chakra, Vinyasa Holístico y Yoga para Niños, con amplia experiencia en Acroyoga y movimientos de conciencia corporal y Yoga empresarial.

NUESTRO EQUIPO DE EXPOSITORES



Santiago García

Inició con su práctica de yoga en el 2001 de manera autodidacta. A partir del 2011 inicia su formación de manera profesional certificándose como profesor de Ghathasta, Hatha y Vinyasa Yoga. Su pasión por el trabajo con niños inicio en el 2009 dando talleres de arte y teatro, y en 2011 concluyó su formación como profesor de Yoga para Niños y Familias.

Profesor de Yoga para Niños y Adolescentes inspirado en Pedagogía Waldorf por Connie Guevara. Profesor de Yoga para Niños por Kinder Yoga Inbound Y Vinyasa Yoga por Yoga Alliance (200hrs).



Montserrat Padilla

A raíz de superar la obesidad, en busca de alternativas de salud y después de experimentar diversas disciplinas, llega al mundo del yoga en el 2015 y a los dos años de práctica persona, decide certificarse como instructora de Vinyasa Holístico avalado por Yoga Alliance. Ha impartido clases en diversos entornos como centros de yoga, gimnasios, universidades y empresas. Es también terapeuta certificada en Ayurveda, medicina tradicional de la India.



Sandra Delgado

Inició su práctica personal en el 2001 y comenzó a dar clases a partir del 2010. Desde entonces se ha dedicado a transmitir parte de su conocimiento de esta bella disciplina y a seguir en un estudio continuo. Es instructora certificada en Hatha Yoga y Vinyasa Holístico avalados por Yoga Alliance, además cuenta con estudios de Biomagnetismo Médico y Couching Ontológico.



Lizbeth Orozco

Certificada como Instructora de Hatha, Vinyasa y Vinyasa Holístico. Lic. en Psicología con incorporación a la U. de G. Maestría en Educación Emprendedora por el Instituto Pedagógico de Estudios Superiores de Jalisco. Liz comenzó su práctica de yoga en el 2009 y desde entonces ha formado parte integral de su vida. Su gusto por esta práctica la llevó a certificarse al año siguiente de haber iniciado. Liz cuenta con amplia experiencia en la impartición de Hatha Yoga para adultos, niños y gestantes.



Verónica Ramírez

Inició su práctica personal de yoga en el 2012. Su primer contacto con la enseñanza de esta práctica fue en el 2014 en el estilo de Sivananda Hatha Yoga Tradicional.

Posteriormente se certifica en el estilo de Hatha Yoga con la variante de Vini Yoga. Además, está certificada en Yoga para Niños por Rainbow Yoga Training, en Aéreo Yoga por ENA y en Acroyoga por Raksha. Es además, terapeuta del sonido a través del Gong.



Karen De León

Médico general certificada en ACLS (Advanced Cardiac Life Support) por la American Heart Association. Certificada como Instructora de Yoga Holístico avalado ante Yoga Alliance. Instructora de Yoga para niños en FUNDEFAM (Fundación para el Desarrollo Familiar, A.C.). Instructora de Vinyasa Yoga en Fit Yoga Monterrey.



Bety Flores

Practicante de yoga desde el 2002 e instructora de Kundalini Yoga certificada desde el 2004 por el Centro Universitario de Ciencias de la Salud de la U. de G. y el Kundalini Research Institute, avalada por International Kundalini Yoga Teachers Association y Yoga Alliance. Instructora de Yoga para niños certificada por Childplay Yoga de Gurudass Kaur Khalsa en el 2004. Experiencia en varios estilos de yoga como Hatha, Restaurativo y también certificada en Vinyasa Holístico. Es además terapeuta Floral.

Conoció la práctica de yoga en el 2014 en un momento crucial y esta se convirtió en una herramienta fundamental para lidiar con los retos que se presentan en el entorno de la salud. Comenzó a compartir la práctica de manera informal a partir del 2016 y desde entonces busca compartir estas herramientas con sus pacientes y personas en entornos familiares y sociales difíciles.

MATERIAL DIDÁCTICO

que se te entregará durante y después de tu certificación

- Presentaciones de todos los temas teóricos de la certificación en archivos PDF.
- Secuencias de Vinyasa Holístico en formato digital.
- Archivos de Laboratorio de Asanas en archivos PDF.
- Asesoría continua por parte de los expositores de la Certificación.
- Certificado oficial por parte de Centro Apurva avalado por Yoga Alliance (YA) como instructor de yoga (RYT-200).



CERTIFICACIÓN
HOLÍSTICA DE
YOGA
Apureva



□
AVALADO POR YOGA ALLIANCE 200 HORAS