



# CERTIFICACIÓN RESTAURATIVA DE YOGA *Apureva*

Modalidad Virtual en Vivo



AVALADO POR YOGA ALLIANCE 200 HORAS



RESTAURATIVO



El yoga es por sí mismo una herramienta de desarrollo y autoconocimiento, y al menos en una de sus aplicaciones es una forma de entrenamiento para la mente humana.

Desde el punto de vista holístico se observa al ser humano desde la integración de todas las partes que lo conforman, el cuerpo físico, la mente, las emociones, su entorno, y su conciencia, y en este sentido el yoga nos puede ofrecer diversas herramientas para trabajar en todas estas áreas.



Estilo de Yoga:



Los conocimientos heredados de las prácticas clásicas, junto con los conocimientos actuales de biomecánica y fisiología aplicada nos ofrecen una herramienta potente para activar los mecanismos de recuperación y fortalecimiento del cuerpo físico y la mente, y con esto mejorar nuestra calidad de vida. En esto se basa el Yoga Restaurativo.

El siguiente programa está diseñado para explotar al máximo las herramientas que tenemos a nuestra disposición para la enseñanza a distancia, buscando ofrecer la mejor experiencia teórico-práctica posible sobre el yoga restaurativo, preparando a los alumnos para que puedan entender el razonamiento detrás de cada postura o ejercicio que decidan utilizar en alguna clase, y que posean herramientas para maximizar la recuperación y bienestar de sus alumnos.

## REQUISITOS

Laptop o Celular con cámara y micrófono

Conexión a Internet

Cuenta de Facebook

# OBJETIVOS

## **Ofrecer los conocimientos teoricos y practicos para que el estudiante pueda:**

- Conocer de forma profunda la anatomía y la biomecánica del movimiento humano.
- Entender las diferentes aplicaciones prácticas de la fisiología del sistema nervioso, cardiaco, respiratorio, musculoesquelético e inmunológico y cómo aprovecharlas en una práctica de yoga.
- Realizar técnicas de respiración, relajación y meditación con diferentes propósitos para sus alumnos.
- Conocer y aprender diferentes ejercicios de entrenamiento y rehabilitación física que puedan usarse para complementar una práctica de yoga.
- Observar patrones anormales de movimiento, reconocer algunos malestares de salud y saber que recomendaciones o derivaciones son necesarias según sus posibilidades como instructor.
- Conocer el uso de apoyos (cintos, bloques, cobijas, sillas y bolsters) desde su aplicación biomecánica y basada en objetivos.
- Conocer el uso de otras herramientas con evidencia científica que puedan complementar la práctica.

# PROGRAMA

## **Taller 1:**

Tema principal: La conexión mente-cuerpo

Tema secundario: La ciencia y metodologías de la meditación.

## **Taller 2:**

Tema principal: La respiración, puente entre lo consciente y lo inconsciente.

Tema secundario: Filosofía práctica del Yoga aplicada a la vida cotidiana.

## **Taller 3:**

Tema principal: El flujo de la energía, el pensamiento y la circulación.

Tema secundario: Nutrición y alimentación para fomentar la salud basada en la evidencia.

## **Taller 4:**

Tema principal: Vibración

Tema secundario: Yoga Restaurativo para órganos internos y hormonas.

## **Taller 5:**

Tema principal: Integración

Tema secundario: Marketing digital básico, creación y planeación de proyectos

# DINÁMICA PRINCIPAL:

## Clases en vivo mensuales: Temas principales:

Cada mes, durante un fin de semana, tendremos una sesión de 10 horas (6 horas día 1, 4 horas día 2) donde analizaremos los temas principales de ese mes. Estas serán clases transmitidas en vivo que quedarán guardadas para posterior revisión, y donde se podrán efectuar preguntas al instructor, tanto durante la transmisión de la clase, como posteriormente en los comentarios del video guardado.

Cada día contará con periodos de descanso entre una clase y otra, así como actividades sencillas que ayudarán a complementar la información obtenida ese día.

## Clases en vivo semanales: Temas secundarios

Aparte de los temas principales vistos durante el fin de semana, también se abordarán otros temas que ayudarán a expandir el conocimiento y las herramientas de los nuevos instructores, tanto en sus clases como en su vida cotidiana, estos temas se expondrán de la misma manera en vivo 1 vez a la semana, 3 semanas al mes y se abordarán los temas ya mencionados en el programa.



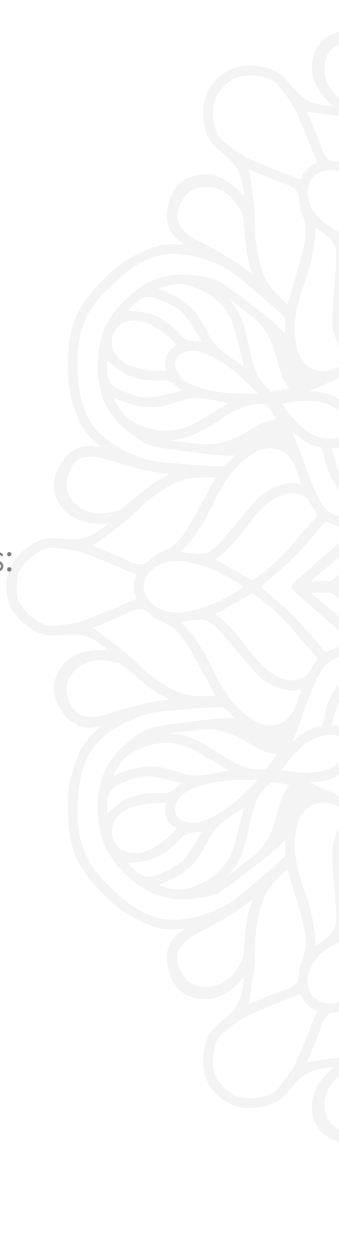




### Programa de Temas Principales:

Todos los talleres principales están divididos en los siguientes temas:

Generalidades del Yoga Restaurativo (GYR)  
Fisiología Aplicada al Yoga Restaurativo (FAYR)  
Biomecánica Aplicada al Yoga Restaurativo (BAYR)  
Anatomía Aplicada al Yoga Restaurativo (AAYR)  
Cadenas/patronos musculares (CPM)  
Herramientas del Yoga Restaurativo (HYR)  
Patología Aplicada al Yoga Restaurativo (PAYR)  
Props 101 (Props)  
PsicoNeuroInmunoEndocrinología (PNIE)





# TALLER 1

Tema principal: La conexión mente-cuerpo

GYR: Introducción al Yoga Restaurativo

FAYR: El sistema nervioso autónomo

BAYR: Conocimientos fundamentales de la Biomecánica (Articulaciones y reflejos musculares)

AAYR: La columna vertebral.

CPM: Cadena muscular de extensión

HYR: La meditación

PAYR: Patologías de la columna vertebral desde el Yoga Restaurativo

Props: El cinto

PNIE: Cómo se conectan las emociones con la salud del cuerpo físico, las emociones de la columna vertebral.

Temas secundarios:

Mes 1: La ciencia y metodologías de la meditación

Cambios fisiológicos a nivel cerebral

Meditaciones de foco cerrado

Meditaciones de foco abierto



# TALLER 2

Tema principal: La respiración, puente entre lo consciente y lo inconsciente.

GYR: El método del Yoga Restaurativo

FAYR: El aparato respiratorio

BAYR: Planeación de un entrenamiento físico.

AAYR: Pelvis y Cadera

CPM: Cadenas musculares de Flexión y Rotación.

HYR: Técnicas de Respiración

PAYR: Patologías de la cadera y pelvis desde el Yoga Restaurativo

Props: El bloque

PNIE: El cortisol, la hormona del estrés, las emociones de la cadera y pelvis.

Temas secundarios:

Mes 2: Filosofía práctica del Yoga aplicada a la vida cotidiana

Ashtanga yoga 1 (yamas, niyamas, asanas)

Ashtanga yoga 2 (Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi)

Chakras en la vida cotidiana



# TALLER 3

Tema principal: El flujo de la energía, el pensamiento y la circulación.

GYR: Aplicaciones del Yoga Restaurativo

FAYR: El aparato cardiovascular

BAYR: El centro de gravedad

AAYR: Rodillas

CPM: Patrón muscular de sentadilla

HYR: Técnicas de Relajación

PAYR: Patologías de la Rodilla desde el Yoga Restaurativo

Props: La silla

PNIE: La hormona de la relajación: El GABA, las emociones de la Rodilla.



Temas secundarios:

Mes 3: Nutrición y alimentación para fomentar la salud basada en la evidencia.

Proteínas y Grasas

Carbohidratos

Aprender a elegir los mejores alimentos para ti



# TALLER 4

Tema principal: Vibración

GYR: Las posturas Restaurativas, con, sin y a pesar de los apoyos.

FAYR: La inflamación

BAYR: Cambios biomecánicos durante una lesión.

AAYR: Hombros y codos

CPM: Patrón muscular de empuje y tracción

HYR: Música, sonidos y mantras.

PAYR: Patologías de Hombros y codos desde el Yoga Restaurativo

Props: La cobija

PNIE: Los mantras mentales inconscientes, las emociones de los brazos.

Temas secundarios:

Mes 4: Yoga Restaurativo para órganos internos y hormonas.

Aparato Digestivo.

Aparato Cardiovascular y Respiratorio

Sistema endocrino (Yoga Hormonal)



# TALLER 5

Tema principal: Integración

GYR: Crear una clase de Yoga Restaurativo, técnicas de improvisación.

FAYR: La hormesis, la importancia del estrés en nuestras vidas.

BAYR: Inversiones corporales, mitos, realidades, cuidados y aplicaciones.

AAYR: Muñecas y tobillos

CPM: Patrón muscular de balance.

HYR: Aceites esenciales y automasaje.

PAYR: Patologías de muñecas y codos desde el Yoga Restaurativo

Props: El bolster

PNIE: La integración del ser humano y el desarrollo de la conciencia.

Temas secundarios:

Mes 5: Marketing digital básico, creación y planeación de proyectos

Creación de proyectos

Estrategias de marketing digital

Herramientas virtuales: Facebook, Instagram.



# EVALUACIÓN:

Al final de cada mes, se realiza una pequeña evaluación escrita de lo visto durante ese mes, la evaluación es virtual y de opción múltiple.

De la misma forma, durante la junta en videollamada con las personas del equipo, se realizará la evaluación práctica y retroalimentación directa del instructor a cada asistente con su técnica y manera de guiar o elegir sus ejercicios o posturas.

Al final de la certificación se tendrán suficientes evaluaciones y retroalimentación para poder ofrecer el diploma.

Importante: Las evaluaciones solo se enfocarán en los temas principales, los temas secundarios no tendrán evaluación.

# MATERIAL DIDÁCTICO

Todas las diapositivas utilizadas durante el taller, así como los manuales, formatos de creación de clase y otros materiales útiles para el alumno, serán enviados en archivos .pdf directamente al grupo de Facebook donde se realiza la certificación, y estarán disponibles en cualquier momento para todo tipo de dispositivo.





*Apureva*  
Centro de Yoga