

DIPLOMADO



# Yoga Restaurativo



Programa en línea

-48 hrs-





## ESTE DIPLOMADO...

Ofrecerá la posibilidad de ampliar y aclarar conocimientos en un aspecto cada vez más demandado socialmente: **el papel del Yoga en la prevención y en el mantenimiento de la salud.**

Si bien, en su concepción el Yoga no fue ideado como terapia, también es cierto que con sus elementos tradicionales (Āsana, Prāṇāyāma y Prathyāhāra, entre otras disciplinas) tiende a promover la salud y la sanación del cuerpo junto al equilibrio cuerpo-mente-espíritu.

Todos estos elementos hacen del yoga una vía para la salud, ya que procura el bienestar profundo de quienes lo practicamos.

El Yoga Restaurativo está enmarcado en la Yogaterapia y está fundamentado en el conocimiento de la anatomía, fisiología y patología del cuerpo humano. Su práctica se realiza en función de las características biomecánicas y patológicas del practicante con el objetivo de equilibrar nuestro cuerpo de manera individualizada. Es decir, promueve el despertar la potencialidad terapéutica y preventiva del yoga.

**Está dirigido a practicantes y profesores de Yoga, así como el público en general, que desean profundizar en la forma como el yoga ayuda a diversas patologías.**

Esto con el conocimiento de las técnicas del yoga, bioenergética, de la anatomía y biomecánica aplicadas al yoga.

# Objetivos



01

Adquirir un conocimiento general y actualizado acerca de los problemas estructurales y funcionales más frecuentes.

02

Aprender las técnicas de yoga que mejor ayude en los diferentes problemas y enfermedades revisadas y sus respectivas contraindicaciones.

03

Experimentar y vincular los aspectos físico-mental-espiritual, para el desarrollo de una mejor salud y armonía.



# ¿Dónde se toma el taller?

El taller se impartirá totalmente en línea, mediante las herramientas de:



La plataforma de e-learning Moodle



La plataforma de videoconferencia Zoom.

## Inscripciones:



+593 983 960 569

# Distribución



Duración del curso: 48 horas. Se divide en 4 talleres, cada uno de 12 hrs.

*Cada módulo se estructura de la siguiente forma:*

Actividad	Descripción	Duración	Plataforma	Duración total
Sesiones en vivo	El alumno tendrá tres sesiones en vivo con el profesor asignado. Cada sesión será teórico-práctica. *Las cuales quedarán grabadas para consulta.	3 hrs c/ sesión.	Zoom y Moodle.	9 horas.
Lecturas	Por semana, el alumno deberá realizar de dos a tres lecturas para profundizar en los temas teóricos. El alumno podrá revisar todos los materiales en la plataforma de e-learning Moodle.	1 hora.	Moodle.	3 horas.

# Temario

## -Módulo 1. Yoga de la salud-



### Tema: Yoga es salud / semana 1

#### Teoría:

- Proceso de salud-enfermedad. Constitución del ser humano. Segmentos corporales.
- Sistema miofascial.

#### Secuencias:

- Secuencia miofascial.

### Tema: Yoga relajante / semana 2

#### Teoría:

- Técnicas respiratorias. Pranayama.
- Ansiedad.

#### Secuencias:

- Práctica de Pranayamas.

### Tema: Yoga de la intuición / semana 3

#### Teoría:

- Cefalea.
- Tiroides.

#### Secuencias:

- Secuencia para la tiroides.

## **-Módulo 2. Segmento superior-**

### **Tema: Yoga de la columna / semana 1**

#### **Teoría:**

- Anatomía biomecánica y energética.
- Hipercifosis.

#### **Secuencias:**

- Secuencia para hipercifosis.

### **Tema: Yoga de la expansión / semana 2**

#### **Teoría:**

- Anatomía biomecánica y energética.
- Sistema inmunológico Timo.

#### **Secuencias:**

- Secuencia para activar el timo.

### **Tema: Yoga del contacto / semana 3**

#### **Teoría:**

- Anatomía articular y bioenergética.
- Manguito rotador.

#### **Secuencias:**

- Secuencia para hombro sano.

## **-Módulo 3. Segmento medio-**

### **Tema: Yoga de la asimilación / semana 1**

#### **Teoría:**

- Sistema nervioso entérico.
- Síndrome colon irritable.
- Páncreas.

#### **Secuencias:**

- Secuencia para colon irritable.

### **Tema: Yoga de la nutrición / semana 2**

#### **Teoría:**

- Bases para nutrición saludable.
- Anorexia, bulimia.

#### **Secuencias:**

- Secuencia para trastornos alimenticios.

### **Tema: Yoga postural / semana 3**

#### **Teoría:**

- Artrosis.

#### **Secuencias:**

- Secuencia para la artrosis.

## **-Módulo 4. Segmento inferior-**

### **Tema: Yoga de la columna / semana 1**

#### **Teoría:**

- Anatomía biomecánica y energética.
- Suprarrenales.

#### **Secuencias:**

- Secuencia para suprarrenales.

### **Tema: Yoga de la liberación / semana 2**

#### **Teoría:**

- Anatomía biomecánica y energética.
- Hiperlordosis.
- Gónadas.

#### **Secuencias:**

- Secuencia para hiperlordosis.

### **Tema: Yoga del encuentro / semana 3**

#### **Teoría:**

- Anatomía biomecánica y energética.
- Rodilla.

#### **Secuencias:**

- Secuencia para rodillas.

# Nuestro equipo



Christian Herbe -Director de la especialidad-

*Profesor de Yoga Yoghismo a nivel internacional y médico gineco-obstetra. Especializado en Yoga Restaurativo, Yoga para gestantes y Anatomía y manejo de riesgos en la práctica del yoga. Director de las especialidades de Yoga Restaurativo y Yoga para gestantes. Y autor del libro Yoga Restaurativo.*

Argelia Galicia

*Profesora de Yoga Yoghismo y médica cirujana de profesión. Especializada en Yoga Restaurativo y Terapéutico, Yoga para gestantes y Sat Karmas y Detox.*

Armando Bravo

*Profesor de Yoga Yoghismo a nivel internacional. Licenciado en Derecho. Actualmente cursa la licenciatura en Fisioterapia. Especializado en Yoga Restaurativo, Vinyasa Yoga y Yoga para niños.*

Jacopo Maria de Vecchis

*Profesor de Yoga Yoghismo a nivel internacional. Licenciado en Fisioterapia y estudios en Osteopatía. Especializado en Yoga Restaurativo.*

## Manuele Sestieri

*Profesor de Yoga Yoghismo a nivel internacional. Licenciado en Mediación lingüístico-cultural, con enfoque en la Lingüística y en la didáctica de los idiomas. Estudios en Osteopatía. Especializado en Yoga Restaurativo y Ashtanga Vinyasa yoga.*

## Maurizio Sestieri

*Profesor de Yoga Yoghismo a nivel internacional y psicopedagogo. Cuenta con más de 40 años de experiencia con niños en Italia, España, África y América Latina. Especializado en Kundalini Yoga, Iyengar Yoga, Musicoterapia, terapia de cuencos y Yoga para niños.*

## Venus Serrato

*Profesora de Yoga Yoghismo y licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma del Noreste. Se ha especializado en Psicoterapia Gestalt. Su práctica la ha especializado en Yoga Restaurativo y Terapéutico. Actualmente, cursa la carrera de Terapia Física en el Hospital IMSS S.XXI.*

## Yara Oteiza

*Profesora de Yoga Yoghismo y médica cirujana y partera por la Universidad Michoacana. Su práctica y enseñanza la ha enfocado en Yoga Terapéutico y Restaurativo.*