

Formación YOGA PRENATAL



Esta formación ofrece una oportunidad tanto para instructoras/es de yoga que quieran especializarse en Yoga Prenatal y Post nacimiento, como para mujeres y hombres interesadas/os en prepararse para tener o acompañar la experiencia del yoga en la gestación.

La formación se realiza con un método didáctico para armonizar el proceso de gestación, y descubrir que el nacimiento consciente se puede lograr a través de la práctica del yoga, asumiéndolo como un proceso natural.

Hoy contamos con mayores herramientas que las generaciones pasadas para entender el proceso de gestación, desde la concepción hasta el nacimiento. Ésta es una propuesta sistematizada para enriquecer el proceso de gestación de la futura madre, el nacimiento del (la) bebé y post nacimiento, para que estos tres sean acontecimientos plenos y de realización en la vida.

Las actividades que presentamos ayudarán a que las futuras madres vean la gestación y el alumbramiento desde una perspectiva sencilla y natural, para percibir, apreciar e interpretar todo el proceso de tal manera que puedan vivirlo satisfactoriamente, con amor y entusiasmo y, al mismo tiempo, ejercitándose para reconocer y comprender los cambios que se irán presentando día a día, ya que a través de este programa, se podrá vivir la gestación de manera saludable, profunda y consciente por medio de una experiencia de bienestar.

¿Quién dirige el programa?

Rahel Pacheco

Psicóloga con experiencia en Psicología Perinatal, familiar y de pareja. Doula (acompañante emocional del proceso de embarazo, nacimiento y post parto), Asesora en Lactancia, Instructora de Yoga con más de 15 años de experiencia, cuenta con la especialidad en Yoga Prenatal y Postnatal, Yoga para niños/as, Ashtanga Yoga, Yoga de la Risa y Yoga Terapia.

Directora de la Escuela Ra Yoga Integral®, la cual brinda formaciones para profesores/as de Yoga de 300 horas, Yoga Prenatal, Yoga Restaurativo y Yoga aéreo.



Profesoras invitadas:

Ana Sánchez

Fisioterapeuta, especialista en Fisioterapia Obstetricia y Uroginecología, Doula.



Waleska Porras

Comunicadora Social, Doula y formadora de Doulas en Costa Rica. Líder de la Liga de la Leche con más de 30 años de experiencia.

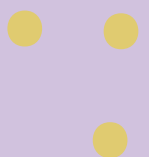
Bruno Schosinsky

Nutricionista, formado en Alimentación Consciente y Ayurveda. Instructor de Yoga con especialidad en Iyengar Yoga. Director de Body and Soul Nutritional Coaching.



Marie Tyndall

Enfermera y antropóloga. Graduada como Midwife (partera profesional) en Inglaterra. Tiene 27 años de experiencia trabajando como partera tanto en hospitales como en comunidades en diversos países, como Irak, Nicaragua, Inglaterra, Ecuador y Costa Rica. Instructora de Kundalini Yoga y cofundadora de la Asociación Mamasol en Costa Rica, la cual impulsa iniciativas a favor de los derechos de las mujeres y sus bebés.



¿A quién está dirigido?

Estudiantes y profesoras certificadas de las diversas escuelas de Yoga, así como público en general interesado en el desarrollo tanto de un crecimiento personal en sus habilidades y en el ámbito del Yoga Integral para Gestantes.

¿Cuánto dura?

El programa consta de 120 horas distribuidas en 4 meses, de las cuales 70 son horas de contacto (5 talleres de 8 horas cada uno, 30 horas de clases prácticas) y 50 horas asincrónicas (Revisión del material, videos, tareas y trabajos grupales)

¿Cómo se lleva a cabo cada taller?

- Estudio de elementos teóricos y didácticos del Yoga Prenatal y Postnatal.
- Prácticas y dinámicas de comunicación, desarrollo de habilidades de percepción y manejo de emociones.
- Práctica de las diversas disciplinas del Yoga vinculadas a la gestación, el nacimiento y post nacimiento.
- Revisión de aspectos aprendidos, aclaración de dudas y conclusiones.



Estructura académica de la formación

1. Encuadre de la formación ¿Qué es el yoga prenatal y postnatal? - Fisiología y Anatomía

- Historia del Yoga, Yoga Prenatal y nacimiento humanizado.
- Beneficios del Yoga prenatal.
- Nutrición y gestación.
- Anatomía y fisiología de la mujer gestante.
- Cambios hormonales, emocionales, espirituales.
- Estrés y gestación.
- Molestias más frecuentes durante el embarazo y técnicas para aliviarlas.

2. Fisiología de la respiración. Yoga para el primer trimestre

- Fisiología de la respiración en el embarazo y el parto.
- Técnicas de yoga para la relajación.
- Prácticas y ásanas (posturas) para el primer trimestre.
- Meditación y mudra.
- Yoga Restaurativo en el embarazo

3. Yoga para el segundo y tercer trimestre

- Prácticas y ásanas para el segundo trimestre.
- Yoga en parejas.
- Aspectos básicos del masaje prenatal.
- Aromaterapia en el embarazo, parto y postparto.





- Prácticas y ásanas para el tercer trimestre.
- La Pelvis y su movilidad.
- La importancia del sonido, mantra, vocalización y canto carnático.
- Lenguaje para enseñar Yoga prenatal.

4. El arte de enseñar Yoga Prenatal. Yoga para el nacimiento.

- Estructura y diseño de una clase. Secuenciación.
- Didáctica para enseñar.
- Tipos de nacimientos.
- Las etapas del nacimiento natural.
- Movimiento y posturas para dar a luz.
- Técnicas de relajación para el nacimiento.
- Acompañamiento y el rol del/la acompañante durante la labor de parto y nacimiento.

5. Yoga para después del nacimiento. Yoga con bebés.

- Cómo y cuándo iniciar la actividad física después de un parto natural o cesárea.
- Recuperación saludable y eficaz del tono abdominal y el suelo pélvico.
- Necesidades emocionales de las mujeres en el puerperio.
- Yoga Postnatal para la mamá.
- Aspectos básicos de la lactancia materna.
- Vínculo y apego seguro.
- Yoga con bebés.

Cronograma fechas y talleres

	Fecha	Taller
1.	26 de Julio	Encuadre de la formación ¿Qué es el yoga prenatal y postnatal? - Fisiología y Anatomía
2.	9 agosto	Fisiología de la respiración. Yoga para el primer trimestre
3.	30 agosto	Yoga para el segundo trimestre y el tercer trimestre
4.	6 septiembre	El arte de enseñar Yoga Prenatal. Yoga para el nacimiento
5.	20 septiembre	Yoga para después del nacimiento. Yoga con bebés

*Las sesiones se llevarán a cabo los días domingos de 8am a 4pm, en nuestro centro en Rohrmoser.

Inversión:

El programa de 120 horas de instrucción teórica y práctica tiene un valor de 300mil colones.

Si se realiza un sólo pago el precio es de 275mil colones.

Los pagos se realizan en 4 cuotas antes del 3 de cada mes.

1ero: Hasta el 3 de julio

2do: Hasta el 3 agosto

3ro: Hasta el 3 septiembre

4to: Hasta el 3 octubre

Información para reservar

Se reservará el espacio con la cancelación de la primera cuota por 162.50 dólares.

FORMAS DE PAGO

Transferencia o depósito bancario

BANCO NACIONAL DE COSTA RICA

- A nombre de: Rahel Pacheco Mafla
- Cédula: 8-01200912
- Cuenta ahorros en colones: CR42015109120010249613

BANCO DE COSTA RICA

- A nombre de: Rahel Pacheco Mafla
- Cédula: 8-01200912
- Cuenta corriente en colones: CR29015201001035819851

BAC COSTA RICA

- A nombre de: Rahel Pacheco Mafla
- Cédula: 8-01200912
- Cuenta ahorros en colones: CR31010200009360338362
- Cuenta ahorros en dólares: CR81010200009374927911

SINPE MOVIL

84978075

PAYPAL

¿Qué requisitos terminales debe desarrollar la/el estudiante antes de diplomarse?

Asistencia a la totalidad de los talleres programados y la realización de las prácticas individuales y trabajos grupales.

Entrega de tareas y reporte de lecturas básicas.

Impartir 3 clases de Yoga Prenatal o Postnatal.

¿Cuáles son los criterios de evaluación de las/los participantes?

La evaluación se concibe como un proceso permanente, por lo que se realiza de manera continua durante toda la formación, los criterios de evaluación son los siguientes:

Asistencia y puntualidad en todas las sesiones (considerando 15 minutos de tolerancia máximo, al inicio de cada sesión). 40%

Participación, trabajo grupal y prácticas en clases. 20%

Desarrollar tres clases prácticas de 1 hora- 1:30 horas, a realizar antes de finalizar la formación, las cuales deben ser impartidas ya sea a un grupo de mujeres gestantes o a nivel individual. 20%

Entrega de reportes de lecturas básicas y tareas. 20 %.

TOTAL: 100 %

¿Cuál es el perfil de ingreso de la participante?

El punto central de la aceptación de ingreso de las estudiantes a esta formación, es su compromiso formal para participar de un proceso que requiere constancia, autodisciplina y estudio.

Para quienes no son instructoras de yoga, deben comprometerse a realizar práctica personal de yoga.

La edad recomendada para participar en esta formación es a partir de los 18 años.

¿Se le otorgan a la estudiante algún tipo de apoyo de materiales

Contamos con un manual completo con los temas desarrollados durante la formación incluido en la cuota de inversión. Así como libros digitales, artículos, videos relacionados y material digital propio de secuencias de yoga prenatal y postnatal.

Acreditación:

Si la/el estudiante cumple con todos los requisitos de asistencia, puntualidad, tareas y prácticas, al finalizar el programa, recibirá certificado como Instructor/a de Yoga Prenatal por la Escuela Ra Yoga Integral y Yoga Alliance.

Formación YOGA PRENATAL



Yoga Integral

