YO
YOGA ORGÁNICO

CURSO DE PROFUNDIZACIÓN

YOGA, MINDFULNESS Y NEUROCIENCIA

Noviembre a enero 2023

Este curso es una profundización en las técnicas del Yoga, la atención plena (mindfulness) y la comprensión anatomofisiológica, psicoemocional y neurocientífica vinculadas a los procesos mentales y emocionales que vivimos los seres humanos actualmente.

Buscamos entregar herramientas concretas para guiar y contribuir en el transito de estos procesos psicoemocionales y físicos, así como otorgar pilares básicos de autoconocimiento para la salud mental y el bienestar propio y de alumnos o pacientes.

DIRIGIDO A:

Instructores de Yoga, practicantes con experiencia, terapeutas y profesionales de la salud que quieran nutrir su camino y/o su quehacer en el acompañamientos a personas.

MODALIDAD

5 videos teóricos de 90 a 120 minutos
que serán enviados los días lunes
5 videos prácticos de 60 a 90 minutos
que serán enviados los días viernes
Encuentro de integración y cierre en vivo online

Todo quedará grabado y disponible hasta el 1° de marzo

CONTENIDOS

Anatomía, fisiología y psicoemocionalidad del Sistema Neuroendocrino
Neurociencia de la meditación y del pranayama
Teoría y práctica de Mindfulness
Teoría y práctica de Yoga Nidra
Prácticas de Yoga Orgánico
Fisiología de la respiración y técnicas de respiración para calmar la mente.

YO YOGA ORGÁNICO

PROGRAMA

VIDEO 1 – clase teórica
Anatomía, fisiología y psicoemocionalidad del Sistema Neuroendocrino

VIDEO 2 – clase práctica
Yoga Orgánico para el Sistema nervioso

VIDEO 3 – clase práctica
Yoga Orgánico para el Sistema endocrino

VIDEO 4 – clase teórica
Neurociencia del Pranayama

VIDEO 5 – clase téorico-práctica
Fisiología de la respiración
Técnicas de respiración para calmar la mente

VIDEO 6 – clase teórica
Meditación y Neurociencia

VIDEO 7 – clase teórico-práctica
Yoga Nidra

VIDEO 8 – clase teórica
Introducción al Mindfulness

VIDEO 9 – clase práctica
Prácticas de Mindfulness

VIDEO 10 – clase práctica
Yoga Orgánico para reducir la ansiedad y el estrés

Encuentro on-line vía Zoom
Práctica de Yoga y Mindfulness. Círculo de preguntas. Cierre

YO YOGA ORGÁNICO

INCLUYE

Todas las clases grabadas y disponibles hasta el 1° de marzo
Plataforma educativa
Material compartido en clases
Material de estudio
Certificado de participación

CERTIFICA:
YOGA ORGÁNICO Y.O®

IMPARTEN

Paloma Olivares V.
Directora y docente de YOGA ORGÁNICO Y.O®
Instructora de Hatha Yoga y de Yin Yoga
Especializada en Yoga prenatal y Yoga para la Mujer
Diplomada en Medicina Ayurveda para la Mujer,
Yoga para Mujeres con Cáncer de mamas
y Armonización con Cuencos.

Tatiana Alarcon G.
Fonoaudióloga UCH. Neurorehabilitación adultos.
Especialista Neuropsicología-Neuropsiquiatría adultos PUC
Instructora certificada Vinyasa Yoga
Docente Neurociencia aplicada al Yoga.

Camila Horta C.
Psicóloga UC. Magister en Mindfulness Relacional
y Compasión. Especialista en Cuidados Paliativos Pediátricos
y Psicooncologia. Instructora y practicante de Yoga.
Diplomada en YOGA ORGÁNICO®

YO YOGA ORGÁNICO

VALORES

Valor hasta el 14 de octubre
$150.000 pesos chilenos (hasta en 3 cuotas de $50.000) / 166 USD

Valor del 15 de octubre al 31 de octubre
$180.000 pesos chilenos (hasta 3 cuotas de $60.000) / 199 USD

Valor del 1° al 14 de noviembre
$200.000 pesos chilenos (hasta en 3 cuotas de $70.000) / 221 USD

Se reserva el cupo pagando la primera cuota

FORMAS DE PAGO

TRANSFERENCIA
Cuenta Corriente Banco de Chile
N° 002340098307
Mariana González Escobar
Rut: 14.155.743-2
info@yogaorganico.cl
Asunto: Nombre + YMN

TARJETAS DE CRÉDITO mediante Mercado Pago
Solicitar link de pago

PAYPAL Y GLOBAL 66
Solicitar link de pago

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

info@yogaorganico.cl

YOGA ORGÁNICO