

YOGA TERAPIA 2025



CURSO CERTIFICADO



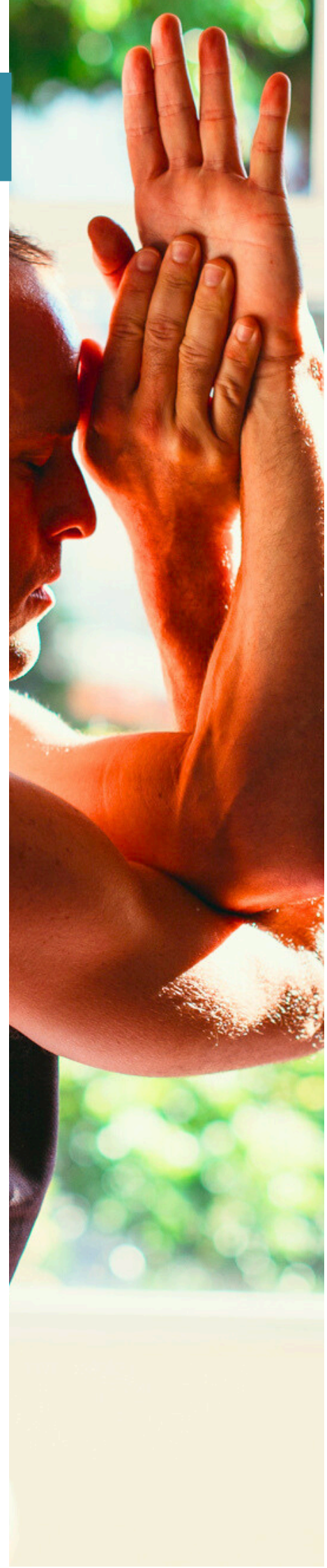
OBJETIVOS

SOBRE LOS CURSOS

La formación en Yoga Terapia Integral propone un abordaje completo sobre los diversos niveles de la persona: la psiquis, la emocionalidad, lo cognitivo, la vitalidad y energía, lo físico, e incluso aquello que trasciende lo anterior y forma parte de nuestra esencia profunda.

Contar con una perspectiva holística e integrativa del fenómeno de la experiencia humana es indispensable para afrontar los desafíos, obstáculos y/o desarmonías que se presentan a partir de la maduración y desarrollo de aquella. Se plantea un trabajo de estudio que se fundamenta en cada uno de los aspectos de la práctica del Yoga, la cual tiene como finalidad desarrollar, mantener, recuperar y/o potenciar el bienestar.

Nuestro cuerpo físico habitualmente evidencia desequilibrios y afectaciones que tienen su causa en otros campos del ser, la posibilidad de distinguir la naturaleza de cada desarmonía nos permitirá no solo reconocerlas y comprenderlas, sino también abordarlas con consciencia y compromiso. El desequilibrio es un oportunidad para acercarse a uno/a mismo/a en un proceso de aprendizaje y maduración.



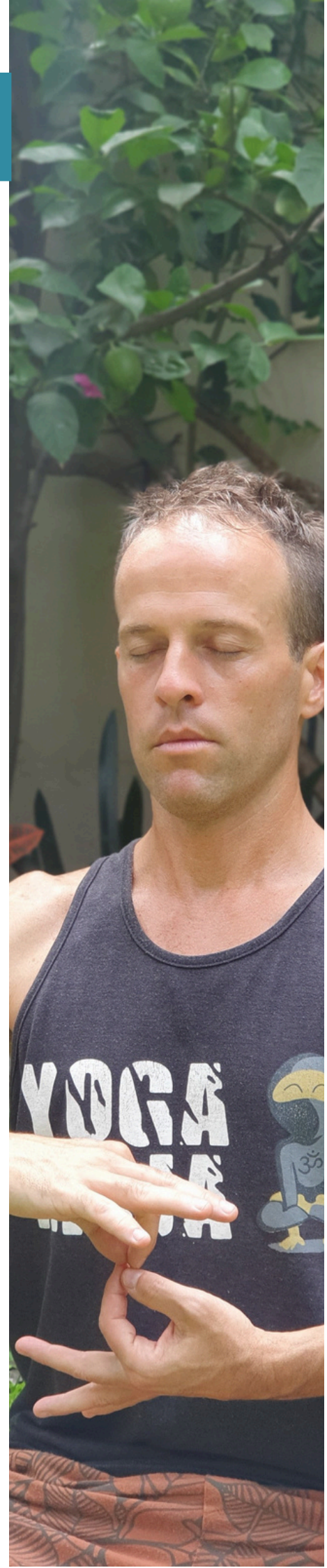
OBJETIVOS

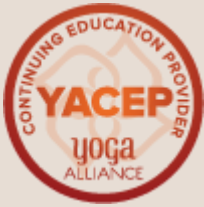
Actualmente podemos vivenciar nuevas dificultades que se plantean en relación con los hábitos adquiridos de nuestro tiempo, como por ejemplo: el sedentarismo, la utilización de dispositivos tecnológicos, un menor tiempo de descanso y sueño, constantes demandas de “proactividad y multitasking”, entre otros factores, los cuales sobrecargan y desbordan la capacidad de la persona alterando y afectando al organismo en sus distintas dimensiones.

Observar y entender el contexto nos permite tomar consciencia del vínculo entre lo externo y lo interno, entre lo que acontece desde afuera y lo que brota desde adentro, siendo ambos parte sustancial de nuestra vida.

A lo largo de los encuentros se explorarán distintas vías de acceso y estudio que nos permitan tomar contacto con aquello que es propio, esto es, con nuestra integridad, a fin de poder identificar, comprender, abordar, reaprender, restaurar y equilibrar.

La formación incluye teoría y práctica.





INTEGRIDAD

- Yoga Cikitsa, Kriya Yoga y Yoganga. Los distintos estadios y aspectos de la práctica del Yoga, el método y su finalidad.
- La psiquis y el pensamiento. Explorando la actividad mental.
- Los "tatvas" o principios de la realidad en el Yoga. Consciencia y materia. La integridad del ser.
- PINE, integración psicoimmunoneuroendócrina. El cerebro en comunicación con cada célula del organismo.
- Epigenética.
- Neuroplasticidad.
- Percepción. Consciencia y autoconsciencia. El recorrido de la información y nuestra construcción de la realidad.
- Sistemas sensoriales.
- Namarupa, el lenguaje y la comunicación.
- Nuestras psicoemociones: su naturaleza, influencia y desarmonía emocional. El miedo, la ira y su relación con los klesas.
- Nuestro comportamiento, condicionamientos y hábitos. Efecto priming.
- Karma, samskaras y vasanas. Un recorrido por la experiencia humana.
- Sistema inmune, microbiota y ritmos biológicos.
- El estrés: diferentes modelos, circuitos y mecanismos, procesos psicológico-fisiológicos, factores influyentes, traumas y efectos en la persona, resiliencia

govinda



Espacio de Yoga

BIOMECANICA Y VINYASA

- Conceptos, historia y evolución del vinyasa.
- Organización del cuerpo humano, funciones y principios.
- Organización de la estática.
- Cadenas miofasciales y sistema antigraavitatorio.
- Estabilidad y equilibrio.
- Propiocepción.
- Leyes de la biomecánica.
- Organización del movimiento y unidades funcionales.
- Cadenas musculares y movimiento tridimensional.
- Aprender a orientar y transmitir el movimiento y el asana en una clase de Yoga



TERAPIA CORPORAL

- El yoga como instrumento.
- La lesión: clasificación, mecanismos, factores que predisponen, prevención, adaptación.
- El dolor: concepto, clasificación, diferentes tipos, componentes, efectos en la persona.
- Flexibilidad: componentes, factores, metodología y recomendaciones.
- Metabolismo óseo.
- Patrones y desequilibrios posturales y biomecánicos: compensaciones de las cadenas musculares. Programación hipo e hipertónica.
- Desbalances globales del cuerpo. La pelvis como centro de integración, conexión y movimiento.
- Lesiones y/ dolencias de los miembros superiores.
- Lesiones y/o dolencias de la pelvis y miembros inferiores.
- Lesiones y/o dolencias de la columna vertebral. Efectos por el uso de dispositivos móviles.
- Respiración, pranayama y bloqueos psico-energéticos.



DOCENTE A CARGO



Miguel Tondi

E-RYT 200 | YACEP

Estudió en la Fundación Indra Devi, en Yoga Kai y tomó cursos de actualización en Yoga Baires.

Obtuvo la Certificación científico-académica del Instituto de Ciencias Aplicadas al Deporte y la Educación en Biomecánica Deportiva.

Asistió a seminarios de Psicoimmunoneuroendocrinología en la Fundación Salud.

Cursó la Formación en Medicina Tradicional China.

Dicta clases regulares en Govinda Yoga Studio y dirige la Formación Docente.

FORMATO & VALORES

CURSADA

La Modalidad es Presencial en Av Triunvirato 3641 o Virtual a través de la plataforma Zoom.

FECHAS

La formación tiene una duración de 17 encuentros, de los cuales: 13 encuentros serán en día jueves de 18.30 a 21 hs. y 4 encuentros serán en día sábados de 9 a 12.30 hs.

Marzo Jueves 20 y 27.

Abril Jueves 3, 10 y 24. Sábados 5.

Mayo Jueves 8, 15, 22 y 29. Sábados 10 y 24.

Junio Jueves 5, 12, 19 y 26. Sábados 14

VALORES

Transferencia: \$340.000 ó

TC o MP: \$460.000.-

Estos valores pueden verse afectados en febrero 2025

