



Certificación Yoga Terapéutico Restaurativo

200 horas

**ENERO AGOSTO
2027**



Objetivos y finalidades

El Yoga terapéutico restaurativo, es una práctica unida a la meditación, que ayuda a restaurar el cuerpo y calmar la mente.

Si los efectos contundentemente favorables y positivos del Hatha Yoga sobre cuerpo y mente son comprobadamente innegables para una persona sin algún padecimiento físico, el Yoga restaurativo terapéutico se avoca a proporcionar también estos grandes beneficios a aquellos que no pueden practicarlo debido a alguna limitación física causada por una mala postura corporal o algún padecimiento específico. Para ello el Yoga terapéutico restaurativo adapta su práctica a las diferentes patologías de quienes las practican, conservando totalmente la esencia pura del Yoga.

Diseñado para proporcionar alivio a diferentes desajustes de la columna vertebral (tales como lordosis, lumbalgia, hernias discales, disminución de espacio, escoliosis, dolor de nervio ciático, contractura o problemas de rodilla, hombros etc.) además de los múltiples problemas físicos que una mala postura puede desencadenar. Trabajando, mediante movimientos suaves pero eficaces, aliviando el estrés y las alteraciones causadas por él.

Las maestras y los maestros que completen esta especialidad sentirán la seguridad de su conocimiento y comprensión, así podrán dirigir una clase de yoga terapéutico restaurativo de forma segura y eficaz.



Programa

Biomecánica – Anatomía – Enfoque holístico – Desequilibrio biomecánico.

Las más importantes patologías (aplicando asana y ejercicios adecuados) de:

- Columna vertebral (hernias, espondilolistesis, etc.)
- Pelvis y cadera
- Psoas
- Ciática
- Escoliosis
- Osteoporosis
- Extremidades superiores
- Extremidades inferiores
- Sistema digestivo y yoga
- Tracciones con cinturón y masajes con pelota
- ¿Qué son las cadenas musculares?
- ¿Qué es la neurociencia?
- Sistema nervioso- El nervio vago
- Estrés
- Importancia de la respiración
- Higiene postural
- Miofacial (fascia y puntos gatillos)
- Meditación Mindfulness y cómo aplicarlo al yoga
- Metodología de enseñanza
- Estudios de casos



Horarios y fechas

150 horas de curso: 33 MÓDULOS sábado y domingo presencial de 9.00 a 14.00
Mas 50 horas de clases (11 clases de 1 hora incluidas en el horario del domingo)

MODULO 1 y 2	16 y 17 enero
MODULO 3 y 4	23 y 24 enero
MODULO 5 y 6	6 y 7 febrero
MODULO 7 y 8	20 y 21 febrero
MODULO 9 y 10	6 y 7 marzo
MODULO 11 y 12	20 y 21 marzo
MODULO 13 y 14	4 y 5 abril
MODULO 15 y 16	17 y 18 abril
MODULO 17 y 18	1 y 2 mayo
MODULO 19 y 20	15 y 16 mayo
MODULO 21 y 22	19 y 30 mayo
MODULO 23 y 24	12 y 13 junio
MODULO 25 y 26	24 y 25 junio
MÓDULO 27 Y 28	3 Y 4 julio
MODULO 29 y 30	17 y 18 julio
MÓDULO 31 Y 32	31 julio y 1 agosto
MÓDULO 33	8 agosto

Quién imparte esta certificación

Cinzia Rossella Moccia Scheggi

Practicante constante de Yoga dal 1996 con varios maestros .

Certificada en de Yoga Terapéutico y Restaurativo 250 horas en Yoga Espacio en 2009/2011 por David Mc Ammond y Anita Sielecki

Especialización en Pune India en 2012, con la Dra. Nivedita Pingle de Yoga Terapéutico para uso de cinturones y tracciones.

Varios Cursos :

Yoga en silla de rueda , back mitra, “movimiento inteligente” con Lea Kaufmann , Body Rolling (masajes con pelotas) con Anita Sieliecki
Etc. Etc.

350 horas de Certificaciones como instructora de Fisiom avaladas para Yoga Terapy España en :

“Cadenas musculares” (Fisiomyoga)
“Escoliosias” (Fisiomyoga)
“Lesiones y patología ” (Fisiomyoga)
“Miofaciales” (Fisiomyoga)

Multiples cursos y talleres de meditación y budismo desde 2002 con Kavindu (Meditación para la vida)

Certificación (350 horas) como instructora de Mindfulness y compasión : 2024-2025 con Kavindu (Meditación para la vida)



Inversión

Inversión \$30,000 pesos

Pago en una sola exhibición \$27,000 pesos

Inscripción \$3750 pesos obligatorio

Cubre el resto pagando cada mes \$3,750

Informes e inscripciones:

Envía un Whatsapp o llama al siguiente número



56 4011 0001

recepcion.sukhavatiyoga@gmail.com

Importante :** La adquisición de paquetes, certificaciones, talleres y cualquier otro evento que realice Sukhavati Yoga y se haya llevado a cabo; no se contempla devoluciones bajo ninguna circunstancia.



Sede y contacto

Envía un Whatsapp o llama al siguiente número



56 4011 0001



recepción.sukhavatiyoga@gmail.com



www.sukhavatiyogamx.com



Belisario Domínguez 169
Colonia del Carmen Coyoacán CDMX

SUKHAVATI
YOGA



Certificación
Yoga Terapéutico Restaurativo

Todos los derechos reservados
Sukhavati Yoga