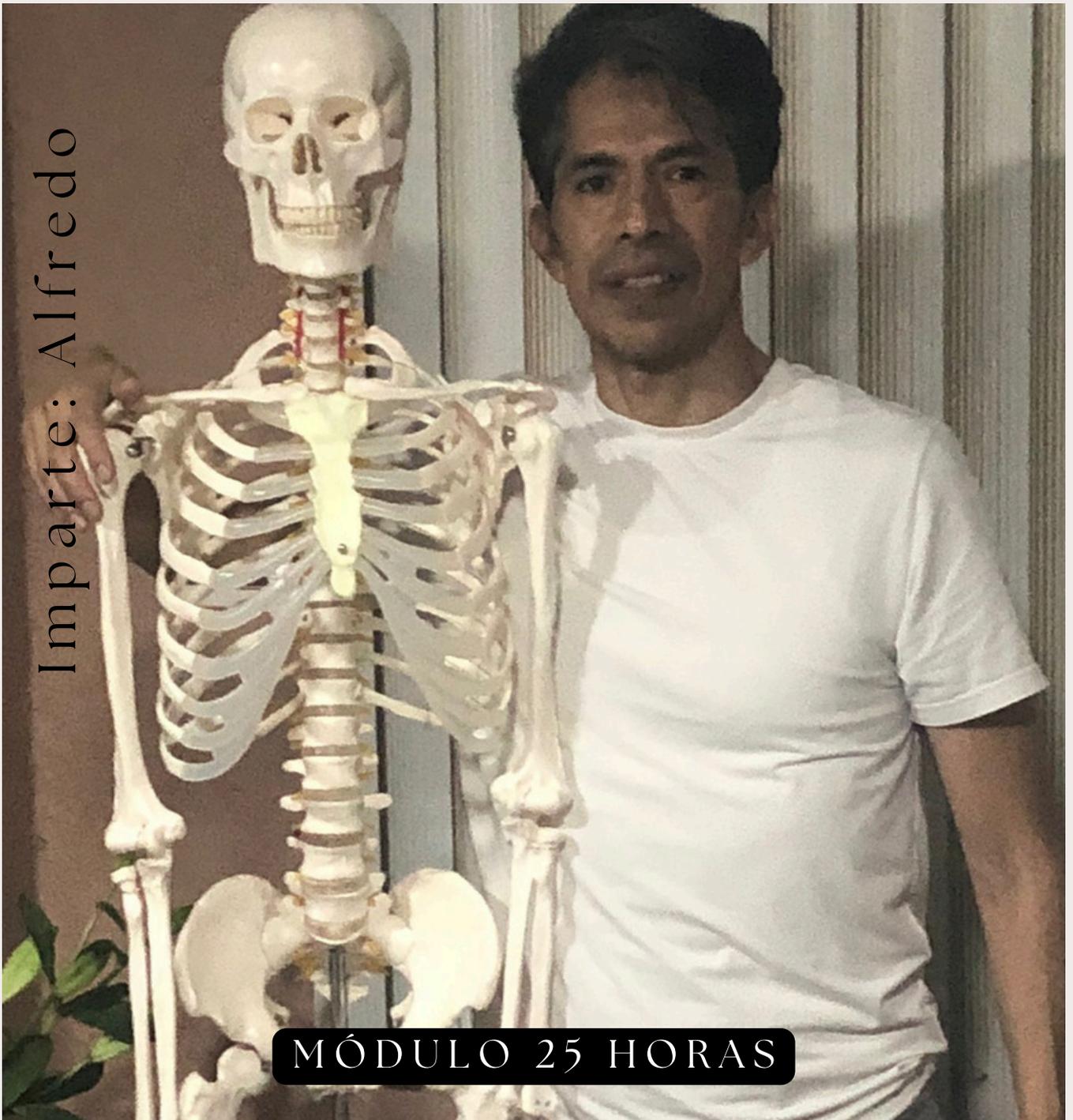


SUKHAVATI  
YOGA

# ANATOMÍA DE APARATOS Y SISTEMAS DEL CUERPO FÍSICO

Imparte: Alfredo



MÓDULO 25 HORAS

El presente módulo en la certificación de 300 horas para la formación de maestros en yoga se enfoca a favorecer el reconocimiento y comprensión de las estructuras (anatomía) y funcionamiento (fisiología) de los aparatos y sistemas corporales más importantes en la Sadhana, para realizar una práctica y enseñanza más conscientes y seguras.

---

# Temario

Sistema anatómico 20 hrs y  
Asanas 10 hrs

## **PRANAYAMA**

- Anatomía del sistema respiratorio y cardiovascular
- Técnicas de ventilación
- Signos vitales (pulso, respiración, tensión arterial, saturación oxígeno, etc.) Cifras y valoración.

## **PRATYAHARA**

- Sistema Nervioso
- Sistema nervioso autónomo
- Sistema nerviosos voluntarios
- Central -Periférico -Sistema sensorial

## **AYURVEDA**

- Sistema digestivo (estructuras y funcionamiento)



---

# Temario

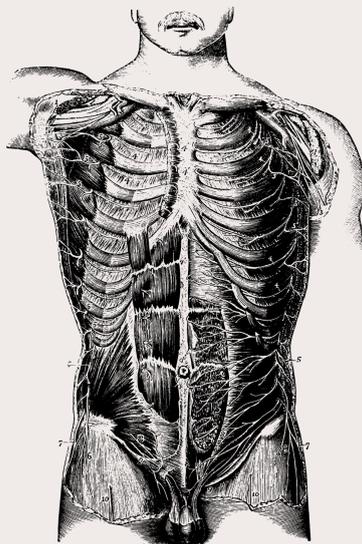
## ASANAS

- Sistemas óseo y muscular en el yoga (reconocimiento de la estructura y su movimiento en las asanas).
- Biotensegridad
- Fascias
- Cadenas musculares
- Biomecánica asanas (bases de sustentación, líneas de carga y fuerza en las asanas)

## FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO

Sistemas energéticos:

- Fosfocreatina
- Anaeróbico
- Aeróbico
- Calentamiento en yoga (adecuación morfofuncional): importancia, movilizaciones dinámicas segmento axial y apendicular, efectos y beneficios)
- Entrenamiento propioceptivo: Entrenamiento del equilibrio y bases inestables. -Entrenamiento isométrico. Programas para ejercitar el fortalecimiento muscular sin movimiento.
- Prevención de lesiones mas frecuentes en la práctica del yoga.



---

# fechas e inversión

## FECHAS

31 agosto	12:30 - 3:30 pm
21 septiembre	12:30 - 3:30 pm
25 octubre	3:30 - 7:30 pm
16 noviembre	11:30 - 3:30 pm
6 diciembre	11:30 - 1:00 pm
24 enero	8 - 9:30 am
1 febrero	10:30 - 12 pm
14 febrero	17 - 19 pm

## INVERSIÓN

\$4,500 mxn

Aparta tu lugar con anticipación

## MÁS INFORMACIÓN



55 7980 4077

55 3940 9619

55 4823 6377

55 8823 0699



recepción.sukhavatiyoga@gmail.com



www.sukhavatiyogamx.com



Belisario Domínguez 169

Colonia del Carmen Coyoacán CDMX