

200 HORAS

Yoga: un camino de servicio



Coyoacán, CDMX

¿En qué consiste el Yoga Social Cautiv@?

Parte 1 – 100 horas

Buscamos un enfoque social del yoga, una enseñanza inclusiva y diversa. Buscamos la integración de la sociedad con los grupos vulnerables, vulnerad@s de ella.

Un yoga que recuerda la esencia más que la forma, que reconozca la diversidad humana que existe y las diferentes formas de acercamiento a todas las poblaciones que reciben esta práctica.

En yoga social compartimos una práctica psicofísica, terapéutica, sanadora y resiliente.
(Psiconeuroendocrinoimmunologica)



Temario

- Introducción al Movimiento: Quienes somos Cautiv@ Yoga y porque yoga en sectores vulnerables/resultados de la sociedad.
- Técnicas de presentación/rompehielo
- ¿Qué es y que no es yoga?
- Ejes rectores para la práctica en prisiones internas y externas.
- Protocolos y códigos de seguridad al compartir
- Dinámicas en pareja y equipo
- La adicción
- Técnicas, herramientas y consideraciones para desintoxicar
- Consideraciones especiales para diseñar clases en espacios de reclusión
- Por qué yoga con estos grupos.
- Dinámicas para niños y adolescentes.
- Inclusión en la práctica con variantes



Imparten: Mon Buendía y Fredy

Temario

Experimenta la unidad del Yoga parte 2

Yamas y Niyamas

100 horas | 35 horas de práctica

- Neurociencia de la respiración, pranayama
- Neurociencia del corazón
- Neurociencia de los intestinos
- Estudio de la herramienta que habito.
- Las 8 ramas del yoga
- Introcepción y propiocepción del asana



Imparten: Malena y Lariza

Temario

- LA INTROSPECCION COMO CAMINO

Recapitulación y canalización – Larissa

- EL SER Y LA HERRAMIENTA QUE HABITAS

El origen del homosapiens, sapiens – Anastasia

- Meditación – Rocio Carrillo y Arezki
- Antropología del cuerpo – Alejandra Trejo
- Las edades del alma, glándulas y proyecto de vida.– María Baca
- NEUROCIENCIA DE LA RESPIRACIÓN Y PRANAYAMA
- NEUROCIENCIA DEL CORAZON – Malena Blasini De Velasco
- NEUROCIENCIA DE LOS INTESTINOS – Silvia

- LAS OCHO RAMAS DEL YOGA

- Yamas y Niyamas

- Tu y la realidad – Malena Blasini De Velasco

- INTEROCEPCION Y PROPIOCEPCION DEL ASANA FISICO, PSICOLOGICA Y EMOCIONAL.

- Pratyahara – Alfredo Quezada

- Dharana – Malena Blasini y Matza

- Dhyana – Rocio Carrillo y Arezki

- Samadhi – Malena Blasini De Velasco y Matza

fechas e inversión

FECHAS

inicio 1º de agosto

INVERSIÓN

\$20,000 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

fechas

1,2 y 3

22,23 y 24 Agosto

19, 20 y 21

26, 27 y 28 Septiembre

14, 15, 16 noviembre

5, 6, 7 Diciembre

23, 24, 25

30,31 Enero

1, febrero

13, 14, 15 febrero

27, 28 febrero

1 marzo