



200 HORAS

Yoga: un camino de servicio



Coyoacán, CDMX

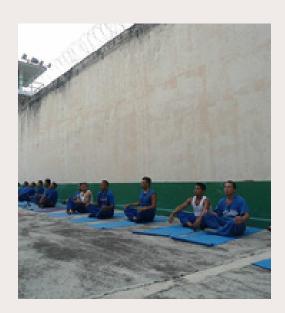
¿En qué consiste el Yoga Social Cautiv@?

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.
(Psiconeuroendocrinoinmunologica)







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
- Esrudio 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 SIÍVIQ
- 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



27, 28 febrero

1 marzo