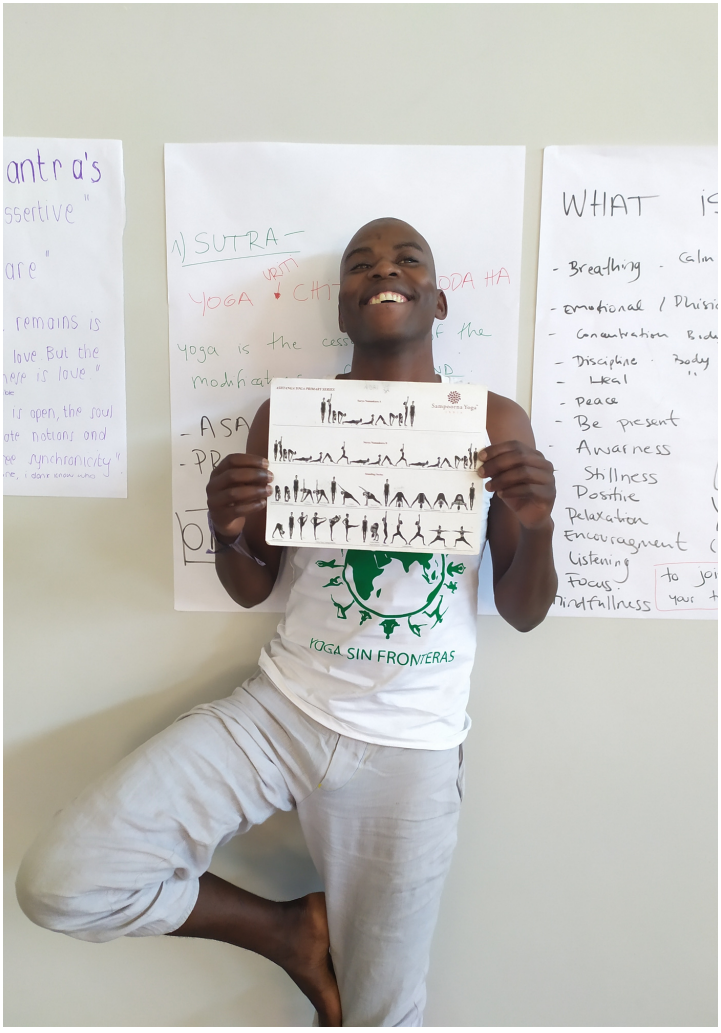
FORMACIÓN YOGA PARA LA INCLUSIÓN

ADAPTA Y MODIFICA TUS CLASES DE YOGA

#YogaParaTodos



Contenidos de la formación

- ¿Qué es el Yoga Inclusivo?
- Diversidad Humana y tipos de discapacidad
- Otros colectivos vulnerables
- ¿Qué es el trauma?
- La importancia del Sistema Nervioso
- El Yoga como Terapia
- Principios generales Yoga Terapéutico
- Secuencia Yoga Restaurativo
- Secuencia Yoga en Silla
- Yoga para la Salud Mental
- Yoga para Niños/ Adolescentes
- Beneficios según colectivo
- La figura del profesor y lenguaje a utilizar
- Cómo enfocar y adaptar la clase
- Ajustes Yoga Inclusivo
- Beneficios posturas (Asanas)
- Tipos respiración (Pranayama)
- Tipos de Meditación
- Sanar los Chakras
- Yoga Nidra

"El sabio no atesora. Cuanto más ayuda a los demás, más se beneficia. Cuanto más da a los demás, más obtiene para él."

-Lao Tse

¿Qué esperar de este curso?

El **Yoga Inclusivo** es una oportunidad para ayudar a la inclusión social y afectiva y a la rehabilitación de todos los seres humanos, sin importar las capacidades o habilidades, sin limitar, excluir o discriminar. La intención no es simplemente la práctica física, sino lograr que el alumno se sienta cómodo, relajado y logre su propio equilibrio corporal de la manera que pueda. Lo demás vendrá con mucha práctica y observación. Hay muchas variantes y ajustes que se adaptan a cada caso en particular: desde estar sentados en el suelo, en un bloque o en una silla, así como otros valores sociales y personales.

Este curso te ofrece la posibilidad de valorar la diversidad humana, aprender a distinguir distintos conceptos y tipos de capacidades, aprenderás a diseñar una secuencia de yoga en silla, entenderás qué es el trauma y qué significa una práctica de yoga informado.

El material y conocimientos que encontraréis en éste curso están diseñados conjuntamente con los centros donde colaboramos. Fusionamos los años de experiencia y el conocimiento de los trabajadores sociales o profesionales del sector con la práctica del yoga. Abordamos los temas a tratar y modificamos o adaptamos la práctica según las necesidades de cada colectivo. Veremos pues, que el yoga es una herramienta terapéutica de transformación y entenderemos, por fin, que ésta es una práctica para todas las personas.

Algunos de los temas que trataremos en este curso no serían posibles sin la colaboración de:

Casal dels Infants

Clínica Coroleu

SJD Sant Joan de Déu Barcelona · Hospital

YOGAINCLUSIVO COSTARICA

Una formación que vas a poder cursar a tu propio ritmo. Un curso para profesores de yoga, trabajadores sociales, terapeutas y todas las personas interesadas en el ámbito social.

Equipo Formación Yoga Inclusivo

Meritxell Martorell: Organización del Curso

Meritxell es profesora de yoga y periodista. Trabaja como profesora de formaciones de Vinyasa Flow y Filosofía en Sampoorna Yoga. Ha estudiado casi 1000 horas de yoga y ha impartido clases y formaciones en distintas escuelas y con distintos colectivos. Ha trabajado como profesora de yoga con refugiados, mujeres maltratadas, personas de la tercera edad, gente con adicciones y niños en orfanatos. El yoga es para ella una práctica que debería llegar a cualquier persona, especialmente a los colectivos más vulnerables. Sus clases son un reflejo de su personalidad: dinámicas, sencillas y energéticas.

Cristian Blanch: Profesor de Meditación

Después de pasar la mayor parte de su vida en el mundo corporativo, conviviendo con la presión de ventas, estrés y ansiedad, Cristian descubre el Yoga y la Meditación como herramientas de transformación personal y mental, pero sobre todo para el desarrollo de la autoconsciencia. Desde entonces Cristian no ha parado de compartir la tradición del Yoga convencido de su efecto para revelar tu verdadero ser y vivir una vida de mayor alegría, compasión, creatividad y amor. Cristian cree especialmente en el poder de la Meditación como medicina para la sociedad moderna, pero especialmente en los beneficios que aporta en la salud mental, transformando el cerebro y todo el organismo. Por todo esto Cristian conectó con el proyecto de Yoga Sin Fronteras desde su inicio y su misión de hacer llegar el yoga y la meditación a todo el mundo y en especial a los colectivos más vulnerables. Colabora como profesor en la Fundació Maresme Discapacitats.

Equipo Formación Yoga Inclusivo

Jessica García,
Yoga para Niños y Yoga Restaurativo

Jessica inició su formación profesional en yoga en el Instituto Filosófico de Autoconomiento, abriendo con ello la puerta a la autoindagación, la conciencia y la grandeza que acompañan todas las enseñanzas de la tradición. El yoga siguió conquistando cada parte de su vida, y buscando herramientas para afrontar las dificultades de la maternidad, en 2017 se formó como profesora de Yoga para Educar® por El Yoga Educa y ahora trabaja como profesora de Yoga Prenatal.

Colabora con Yoga Sin Fronteras ofreciendo clases a jóvenes y niños en el Casal dels Infants y su ilusión es expandir y compartir su práctica como antídoto a la desconexión que experimenta gran parte de la humanidad. Su práctica combina elementos del yin yoga y del yoga restaurativo, pues para Jessica ésta es una práctica totalmente terapéutica.

Alba Teixidor, Hatha Yoga y Yoga en Silla

Alba es Periodista, profesora de yoga, de lengua y literatura. Decidió formarse como profesora de yoga en el norte de India cursando el 500h TTC en Hatha y Ashtanga. A través de esta experiencia conoció a maestros que han marcado su camino, entendiendo que el verdadero yoga empieza cuando uno sale de la esterilla. De esta manera, vive poniendo toda su pasión, energía y corazón en todo aquello que hace.

Colabora como voluntaria en el Consorci Sociosanitari de Sant Joan de Déu, ofreciendo clases de yoga inclusivo, adaptando las clases según las necesidades.

Con la colaboración de :

Georgina Segovia y Sergio Matías
Terapia Ocupacional

Georgina y Sergio son terapeutas ocupacionales en una clínica de Salud mental de larga estancia. Tienen formación en integración social de personas con trastorno mental grave con el objetivo de recuperar la salud ocupacional a través de la rehabilitación psicosocial.
Desde que Yoga Sin Fronteras colabora en la clínica en la que trabajan han visto la evolución de los usuarios y cada vez más se interesan por la práctica del yoga.

Juan Fco. Martínez, Profesor Yoga Inclusivo

Juan inició su camino en el yoga en el 2000 y tiene un largo recorrido de talleres y estudios a sus espaldas. Iyengar, Ashtanga, Anusara Yoga, Meditación Budista y un largo etcétera. Lo que más le define es su pasión por hacer del yoga una práctica inclusiva y accesible. Es instructor de Yoga Inclusivo (Yoga Terapéutico especializado en Discapacidades y patologías). En el 2018, es nombrado Accessible Yoga Ambassador por la organización AccessibleYoga.Org. Y, al llegar a Costa Rica funda Yoga Inclusivo Costa Rica, colectivo de profesores y practicantes que llevan el yoga a todas las personas.

Davide Bartolo Morana, atletismo adaptado

Davide Morana es un joven italiano residente en Murcia que perdió hace algo más de dos años las cuatro extremidades a causa de una meningitis C. A día de hoy es un ejemplo de superación, de vida y de solidaridad. A través de su Instagram y otras redes, cuenta su historia con el objetivo de ayudar a otras personas que han sufrido amputaciones o que sufren de alguna vulnerabilidad. Su pasión son los deportes, en concreto el atletismo y no hay nada que se lo impida. Eso sí, reclama la actualización del catálogo protésico y una mejor atención del sistema sanitario "que se olvida del paciente cuando sale del hospital".

Metodología y contenidos online

1. Sesión de bienvenida / orientación: Habrá una sesión en directo el día de inicio del curso. En esta reunión nos presentaremos y ofreceremos información general del curso y de la plataforma online, así como una sugerencia de estudio de todo el material y contenidos. También será una oportunidad para conocer a otros estudiantes y preguntar cualquier duda antes de empezar con la formación online.

2. Material/ contenidos: Todo el material para el curso, incluido el manual, se encuentra en la plataforma virtual. Es totalmente optativo imprimirlo o no (dependerá de tu estilo de aprendizaje), de lo contrario, puedes descargarlo y guardarlo. Además, necesitarás tener una esterilla de yoga, un bloque (o libro en su defecto), una cuerda (o toalla en su defecto) y sobretodo cojines o almohadas para realizar las clases de yoga restaurativo.

3. Directos: Esta es una versión nueva del curso, así que al no tener directos podrás ver los que ofrecimos en la edición anterior. Así, te vamos a ofrecer un 30% de descuento por no tener directos.

4. Duración del curso: La duración de la formación de Yoga Inclusivo está pensada para hacerse en 10 días consecutivos, pero repetimos, dispondrás de todo el tiempo que necesites. Tendrás hasta 6 meses para enviar el examen.

5. Horarios: No hay horarios. Al tratarse de una formación en línea vas a disponer de mucha flexibilidad horaria. Podrás organizarte como mejor te vaya y ver los vídeos a tu ritmo. Lo importante es que disfrutes de esta maravillosa formación, que leas y practiques con calma y que aproveches los directos para consultar tus dudas.

6. Certificado: Recibirás un certificado propio de **Yoga Sin Fronteras** en colaboración con **Yoga Inclusivo Costa Rica.**

7. Consultas durante el curso: Para consultas sobre el contenido académico puedes contactar al correo general de **info@yogasinfronteras.org**

8. Comparte y difunde nuestro mensaje: Yoga Sin Fronteras es una Organización sin ánimo de lucro. Si te formas con nosotros estás ayudado a que nuestra labor social siga adelante. Síguenos en instagram y apoya nuestra misión: **@yoga_sinfronteras** . Yoga es unión. Comparte nuestro mensaje, y etiquétanos en las redes.

Precio y reservas

PRECIO DE LA FORMACIÓN: 365 euros

- 30% DESCUENTO SIN DIRECTOS*

255 euros

- Número de cuenta: **ES97 0239 0806 7900 4837 3229**
- Puedes realizar también un **BIZUM** al 635691594
- Una vez tengas el comprobante envíalo a **info@yogasinfronteras.org** con tu nombre y apellidos. ***(Importante enviarlo al mail, no al Whats app o IG)***

Más info:

Email: info@yogasinfronteras.org

Whats app: +34 635691594 (Meritxell)