



Aplicación de Yoga Terapéutico

Foco en Ansiedad y Depresión

Abierto a todo tipo de alumnos (con o sin experiencia en Yoga)

Desde el Yoga Personalizado® y el Āyurveda entendemos que nuestros hábitos de vida (actividades, descanso) y de alimentación impactan directamente en el estado de nuestra mente, nuestros pensamientos y emociones. Muchas veces desconocemos la huella que dejan estas pequeñas rutinas cotidianas en nuestra salud mental. Este Programa te brindará herramientas e información práctica y concreta para elegir con más claridad y, de esa forma, fortalecer tu fuerza de voluntad, mejorar tu vitalidad y entusiasmo y experimentar mayor liviandad física y mental.

A quién está dirigido:

Estas clases están orientadas a personas que padecen uno o varios de estos síntomas: fatiga, dolor muscular o articular, problemas digestivos, dolor de cabeza, cambios en el apetito y el peso, dolor lumbar, disfunción sexual, falta de fuerza, falta de interés y de motivación, falta de líbido, desesperanza, sensaciones de vacío existencial, ansiedad, duda constante, dificultad para concentrarse, para recordar detalles, falta de empatía, desconexión.

¿Qué es?

Es un programa de 12 clases que ofrece 1 (una) clase semanal de 1.45 hora en nuestra sede de Belgrano (CABA) + 1 rutina diaria para que el alumno practique en su domicilio (no más de 15 minutos).

Es requisito central que los alumnos se comprometan a cumplir todo el período de clases + la voluntad de practicar la rutina diaria.

Durante la hora y cuarenta y cinco presencial en la sede de Belgrano (1 vez por semana), los alumnos recibirán clases de yoga terapéutico que incluyen posturas, secuencias, respiraciones y otras herramientas de yoga especialmente ajustadas para trabajar este tipo de síntomas. También durante esas clases recibirán información sobre hábitos positivos de vida y de alimentación (NO DAMOS DIETAS ni prescribimos alimentos o afines) desde la perspectiva del Āyurveda.

Además, desde el inicio del Programa se les dará a cada alumno una rutina de yoga personalizada para seguir en sus casas. Para ello, tendrán que reservarse 3 encuentros de entre 30 y 40 minutos por fuera de las clases regulares y durante algunas de las específicas semanas del curso (a combinar con cada profesor) para encontrarse con la profesora especializada en Yoga Terapéutico quien les diseñará y supervisará esa práctica. La rutina para hacer diariamente en las casas no llevará más de 15 o 20 minutos y se irá ajustando durante el período del programa, convenientemente en cada caso.

¿Cuál es el objetivo de estas clases?

Dar una herramienta efectiva para calmar síntomas de ansiedad y/o prevenir estados depresivos. Esto significa que las prácticas deberían impactar positivamente en los patrones de sueño, respiración, digestión (procesamiento, eliminación y absorción), así como en la vitalidad, entusiasmo, estabilidad emocional y conexión personal.

Nuestras prácticas se INTEGRAN con cualquier tratamiento médico o medicación que pudiera estar siguiendo el alumno. No interfieren para nada en ese aspecto. Las mismas buscan potenciar esos tratamientos y minimizar cualquier efecto no deseado.

¿Quiénes están a cargo de las clases?

Las profesoras a cargo de las clases tienen una base de Profesorado en Yoga Personalizado de 500 horas + un mínimo de 4 años de experiencia en dictado de clases. Además, todas han completado su Posgrado en Yoga Terapéutico en nuestra escuela (1000 horas de formación REAL) y cuentan con la supervisión de la Directora de Yoga Terapéutico de nuestra escuela, [Gabriela S. Binello](#).

Nuestro programa de Formación en Yoga Terapéutico es el primer programa certificado internacionalmente por la IAYT (International Association Yoga Therapists) en América Latina y el único en nuestro país. Nuestras prácticas, así como toda propuesta de formación en Yoga Terapéutico son auditadas exhaustivamente cada año por esta institución.

Requisitos para participar

-ser mayor de 21 años (se harán excepciones evaluando caso por caso)

-NO estar embarazada. Sí son aptas para mujeres que están abordando tratamientos de fertilidad

de baja complejidad.

-contar con apto médico en el caso de los alumnos que cuenten con varias condiciones de mayor complejidad. En el resto de los casos, con el consentimiento del alumno firmado bastará. Se evaluará cada situación en particular.

-comprometerse a asistir a la clase grupal semanal durante las 12 clases que duren las prácticas y a la realización de la práctica diaria individual (15' diarios aproximadamente) durante ese período de tiempo. Ambas cosas imprescindibles para lograr los objetivos.

-comprometerse a las supervisiones individuales (a acordar uno-a-uno con la profesora asignada) por fuera de los horarios regulares de clases para el diseño y seguimiento de la rutina individual. Sugerimos 3 encuentros de 30/40 minutos cada uno durante todo el Programa.

-completar la ficha de ingreso y abonar la inscripción

Modalidad

Los alumnos llenarán una ficha de ingreso en el inicio en donde también se registrarán algunas variables como la presión arterial y el pulso, entre otros. Esas mismas variables se evaluarán en la mitad y al final del programa.

Horarios (se podrá elegir 1 solo horario, que se confirmará a disposición del cupo):

jueves de 8.00a 10.00hs (desde 1 de agosto al 17 de octubre)

o

jueves de 18.00 a 20.00hs (desde el 1 de agosto al 17 de octubre)

Lugar de las clases semanales:

Sede de Proyectomadre: Manuel Ugarte 2732, CABA

100% Online para residentes en el exterior o fuera de Ciudad de Buenos Aires.

Sólo hace falta ropa cómoda y no haber tenido una ingesta importante al menos hasta 1 hora y media antes de la clase.

Contribución: el valor total del programa es de \$90.000

Con el pago del 50% antes del inicio de las clases se reserva la vacante y el 50% restante se deberá abonar antes del 1 de septiembre.

Los cupos son reducidos y sólo se asegurarán los mismos frente al pago de la inscripción y el llenado de la ficha de ingreso.

Informes e inscripción: info@proyectomadre.com