

ESPECIALIZACIÓN NEUROCIENCIA APLICADA AL YOGA



“La mente ya no solo depende del cerebro,
sino del cuerpo entero”.

Nazareth Castellanos, Neurocientífica

Este curso tiene como objetivo compartir herramientas teóricas y prácticas que nos permitan comprender mejor qué sucede en el cerebro durante la práctica de Yoga, su conexión con el cuerpo y lo que conocemos como "mente", con el fin de utilizar las distintas técnicas para mejorar la salud mental y promover el bienestar propio y de otras personas.

DIRIGIDO A:

Instructores de Yoga de todos los métodos.
Profesionales de la salud, de la educación y todas las ciencias.
Practicantes de Yoga.

MODALIDAD

100% online
17 Clases teóricas y prácticas grabadas
2 Tutorías online al inicio y final del curso
Plataforma educativa interactiva
Bibliografía complementaria
Certificación avalada por Yoga Alliance Internacional

CONTENIDOS

Introducción a la Neurociencia
Anatomofisiología del Sistema Nervioso
Anatomofisiología del Sistema Endocrino
Yogaterapia para el Sistema Nervioso
Yogaterapia para el Sistema Endocrino
Neurociencia del Pranayama
Neurociencia de la Meditación
Teoría Polivagal y aplicación en la Yogaterapia
Yoga y Mente
Teoría y práctica de Ejes cerebro-corazón, cerebro-intestino y cerebro-músculo
Técnicas de respiración y pranayamas
Yoga Nidra
Meditación

PROGRAMA

Las **clases** son grabadas y se subirán a la plataforma educativa cada semana (día lunes) a partir del 24 de junio, a excepción del lunes 16/ sept. por fiestas patrias.

Las **tutorías** son online en vivo y serán grabadas y puedes asistir en forma sincrónica o ver la grabación.

TUTORÍA 1

sábado 22 de junio de 10 a 11.30 hrs.

Clase online (sincrónica y asincrónica) para dar inicio al curso

CLASE 1

Introducción a la Neurociencia

CLASE 2

Clase teórica: Sistema Nervioso y aplicación del Yoga

CLASE 3

Clase práctica: Yoga Orgánico para el Sistema Nervioso

CLASE 4

Clase teórica: Sistema Endocrino y aplicación del Yoga

CLASE 5

Clase práctica: Yoga Orgánico para el Sistema Endocrino

CLASE 6

Clase teórica: La mente en el Yoga

CLASE 7

Clase teórica: Neurociencia de la Meditación

CLASE 8

Clase teórica: Teoría polivagal y aplicación en la Yogaterapia

CLASE 9

Clase teórica: Eje cerebro-corazón

CLASE 10

Clase práctica: Yoga Orgánico para el eje cerebro-corazón

CLASE 11

Clase teórica: Eje cerebro-intestino

CLASE 12

Clase práctica: Yoga Orgánico para el eje cerebro-intestino

CLASE 13

Clase teórica: Eje cerebro-músculo

CLASE 14

Clase práctica: Yoga Orgánico para el eje cerebro-músculo

CLASE 15

Clase teórica: Neurociencia del pranayama

CLASE 16

Clase teórico-práctica: Fisiología de la respiración y Pranayamas

CLASE 17

Clase teórico-práctica: Yoga Nidra

TUTORÍA FINAL

sábado 23 de noviembre de 10 a 11:30 hrs.

Revisión de dudas e integración de contenidos

EVALUACIONES:

- Las temáticas serán evaluada a través de formularios con 2 a 3 preguntas.
- Informe de aplicación del Yoga según tema a elegir.

Estas evaluaciones son exclusivamente para quienes deseen obtener la certificación.

No es requisito para tomar el curso.

IMPARTEN

Paloma Olivares V.

Directora y docente de YOGA ORGÁNICO Y.O®

Instructora de Hatha Yoga y de Yin Yoga

Especializada en Yoga prenatal, post natal y Yogaterapia para la Mujer. Diplomada en Medicina Ayurveda para la Mujer, Yoga para Mujeres con cáncer de mama y Armonización con Cuencos. Ha sido docente en formación y especialización de Instructores de Yoga en varias escuelas.

Certificada en Yoga Oncológico

Estudiante de Neurociencia hace 4 años.



Tatiana Alarcón G.

Fonoaudióloga de la Universidad de Chile, formada en Neurorehabilitación. Especialista en Neuropsicología y Neuropsiquiatría adultos de la P. Universidad Católica. 15 años de experiencia en trabajo clínico y docente en Servicio de Neurología y Paciente Crítico. Instructora certificada de Vinyasa Yoga y Diplomada Internacional en Prácticas contemplativas.

Es docente universitaria de Neurociencia aplicada al Yoga y conferencista de "El impacto del Bullying en el cerebro".

Realiza clases de Yoga, talleres y cursos permanentemente.



María Luna González E.

Kinesióloga, Yogaterapeuta, Instructora y practicante de Yoga desde el año 2000. Investigadora dedicada completamente a la comprensión y aplicación terapéutica del Yoga mediante el desarrollo de la visión "Yoga Orgánico". Creadora y Co-directora de Yoga Orgánico Y.O.®. Diplomada en Higienismo. Apoyada e inspirada en cuatro pilares fundamentales: el Yoga (sobretudo el trabajo exhaustivo realizado por el maestro B.K.S. Iyengar), las Ciencias Médicas, la Higiene vital o Higienismo y la Gestalt. Actriz diplomada de "La Mancha", Escuela Internacional del Gesto y la Imagen.



Pablo Pozo S.

Co-fundador de Yoga Kanda. Psicólogo UDD con formación en Psicoterapia, Neurociencias y Tradiciones Contemplativas. Su interés por la conexión mente-cuerpo lo llevó a las prácticas contemplativas, comenzando con su práctica de meditación en 1997. Al darse cuenta de la importancia de la postura y la respiración como bases para la meditación, inició su práctica y formación en Yoga el año 1999, continuando hasta el día de hoy. Fue profesor en Yogashala desde el 2006 hasta el 2012. El 2013 reside por seis meses en centros de estudio y retiro en India y Nepal, donde realizó entrenamiento formal en las tradiciones de Yoga y Budismo. El 2015 fundó la Escuela Yoga Kanda. El 2018 realiza formación en Śaiva Tantra con Christopher Wallis en Tantrika Institute, USA. Actualmente trabaja como neuropsicólogo clínico y psicoterapeuta en salud privada, y como co-director en su escuela de Yoga.



CERTIFICA

YOGA ORGÁNICO Y.O®

Corresponde a 45 hrs. de Educación Continua de
YOGA ALLIANCE INTERNACIONAL

