



La Formación de Yoga más Prestigiosa



La Formación de Yoga más Prestigiosa

CURSO DE POSTGRADO

Los Cursos de Postgrado son cursos de especialización orientados a completar la formación del docente, al profundizar en aquellos contenidos que aportan un alto grado de cualificación en la aplicación práctica de su actividad pedagógica.

Los cursos están principalmente dirigidos a Instructores y Profesores de Yoga titulados por cualquier escuela de Yoga, que hayan completado una formación de al menos 200h.

Asimismo están abiertos a todas aquellas personas, como oyentes, que teniendo una cierta experiencia en la práctica del Yoga, deseen profundizar en el conocimiento de esta disciplina, renunciando a cualquier diploma o certificación.

HORARIOS Y PRECIO

Sábados: de 10,00h a 14,00h - de 15,00h a 18,00h

Domingos: de 9,00h a 14,00h

PRECIO CURSO:

Efectivo al contado: 580 euros

Matrícula: 80 euros (no reembolsable)
y 500 euros antes del inicio del curso.

Fraccionado: 620 euros

Matrícula: 80 euros (no reembolsable)
y 4 mensualidades de 135 euros (a pagar en cada módulo*)

* El pago de esta cantidad es obligatorio aunque, por causas de fuerza mayor, no se asista a un módulo.



Madrid (sede central)
c/ López de Hoyos, 120. 28002 Tel. 91 416 68 81 / 630 184 274
c/ Hermosilla, 102. Bajo dcha. 28009 Tel. 91 309 3607 / 630 184 274

Marbella 952 775 634

Elche 96 544 66 74

Mallorca 600 43 48 12

Santiago de Compostela - Santander
630 184 274

info@escueladeyoga.com | www.escueladeyoga.com

*La Formación de la Escuela Internacional de Yoga
está reconocida y certificada por*

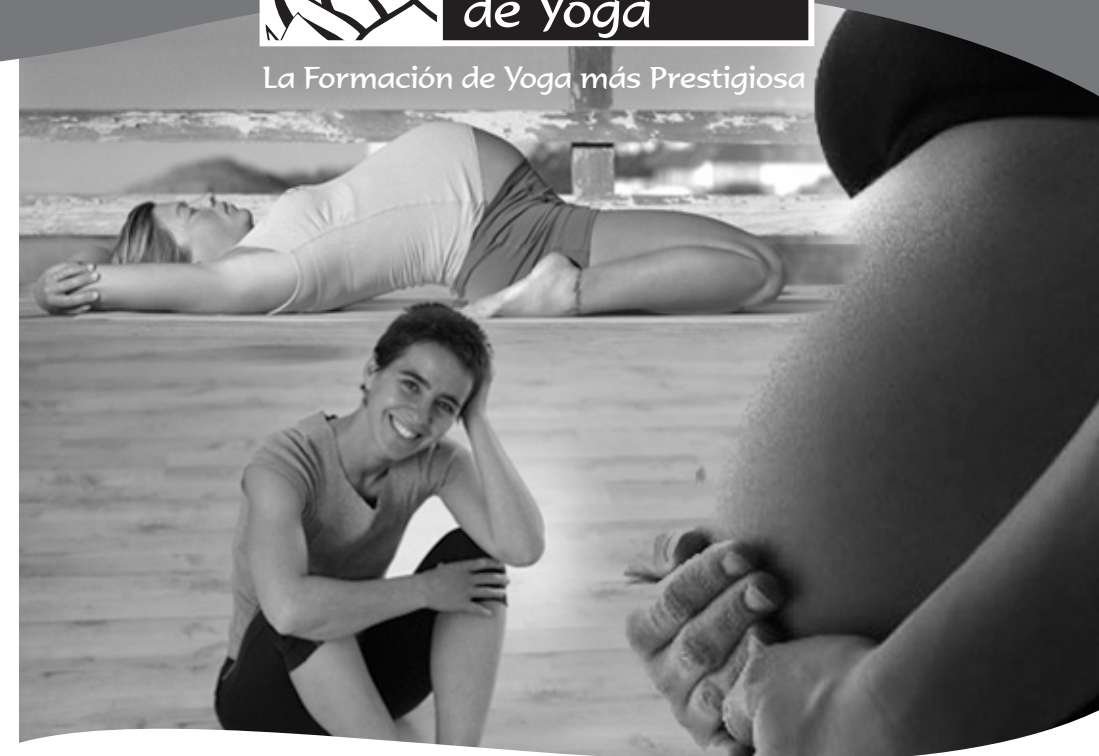


En colaboración con:



omma

www.doula.es



Yoga Prenatal

II Promoción

Fechas: 12-13 noviembre 2011
14-15 enero 2012
11-12 febrero 2012
10-11 marzo 2012

Imparte: Montse Cob

Lugar: Escuela Internacional de Yoga

Yoga Prenatal

por Montse Cob

Es un curso dirigido a comadronas, fisioterapeutas, doulas, profesores de yoga o practicantes, profesores o practicantes de cualquier técnica corporal y a cualquier persona que desee profundizar en sus conocimientos sobre el movimiento y la respiración en la mujer embarazada.

La práctica del yoga durante esta etapa tan especial en la vida ayuda a ser más consciente de los cambios fisiológicos, anatómicos y emocionales que se producen. Es una gran ayuda para soltar tensión física en los músculos y articulaciones, pero también para liberar emociones.

Las asanas (posturas) adaptadas durante este periodo de gestación facilitan a la mujer a confiar en su cuerpo y escucharlo, fortalecer el sistema nervioso y los músculos, aliviar el dolor de espalda, el cansancio, calambres y diversos malestares que pueden presentarse durante esta etapa.

Es una oportunidad para ser consciente de la respiración, ayudar a reestablecer de forma suave una postura adecuada, para respirar mejor y relajar tensiones. Momento de conexión entre la mamá y el bebé, a través de la respiración la madre, que conecta con su cuerpo, pero también con el de su bebé, que se mece rítmicamente con cada ciclo respiratorio

"Nadie nos puede enseñar a parir, nadie puede enseñar a un bebé a nacer. Es un proceso completamente involuntario y espontáneo. Es potente, bello y absolutamente salvaje. Sí podemos, sin embargo, elegir ser conscientes de un proceso tan increíble como es el embarazo, el milagro del parto y del nacimiento"

Montse Cob. Omma Prenatal

IMPARTE: Montse Cob



Licenciada en Ciencias Biológicas, se certifica como profesora de yoga por la escuela Integral Yoga y por la escuela Om Yoga (vinyasa), ambas de New York. Ha estudiado en Estados Unidos, en la India (Dharamsala) y en Europa (Madrid, Amsterdam) con diferentes maestros de renombre internacional. Realiza cursos de formación continuada con Donna Farhi.

Está especializada en yoga prenatal, estando certificada por la escuela Integral Yoga (New York) en Yoga Prenatal y Postparto. Asiste a cursos de formación continuada en anatomía y fisiología del embarazo.

Su búsqueda del aspecto femenino del yoga junto con su pasión científica hace que desde 1999 acompañe a mujeres durante el embarazo, parto y postparto, realizando la labor conocida como doula. Profundiza en su formación con Michel Odent, Liliana Lammers y diferentes profesionales (Clínica Acuario), creando en 2006 OmMa Prenatal con una visión integral del embarazo, parto y postparto, donde imparte diversos cursos de formación.

www.doula.es



PROGRAMA DEL CURSO

- Contexto Social de la Mujer Embarazada
- Anatomía y Fisiología en la Mujer Embarazada:
 - La pelvis en el embarazo
 - Cambios por Trimestres
 - Molestias más frecuentes durante el embarazo
- Los diafragmas
- La función del sonido
- Asanas y Movimiento durante el embarazo:
 - Adaptaciones especiales de las asanas
 - Modificaciones según trimestre
 - Ajustes en las posturas
- Pranayama: Respiración y Embarazo
- Creando una secuencia
- Reposo después de la práctica
- Recursos Pedagógicos
- Emociones: Ofreciendo apoyo constructivo
- Importancia de un profesor informado
- Recursos

