

Dirige Mayte Criado

Fundadora y Directora de la Escuela Internacional de Yoga. Es Formadora de Profesores de Yoga certificada por la Yoga Alliance (ERTY E500H T500H) y forma parte de la junta directiva de la European Yoga Federation. Colabora como delegada en España de The World Community of Indian Culture and Traditional Disciplines. Presidenta de la Feyp y co-fundadora de Fedefy. Autora del libro "Yoga en Evolución", Editorial Kairós.



Practicante con más de 25 años de experiencia. Formada en varios estilos de Hatha Yoga. Ha seguido diferentes recorridos espirituales, desde el Budismo Mahayana y el Zen, al Tantra Shivaita, el Hinduísmo (Sanatana Dharma) y el Sufismo. Nunca ha sentido la "necesidad" de permanecer en una única vía y considera como un gran tesoro, que su camino se haya llenado de diferentes enseñanzas muy valiosas y que hoy, el destino le de la oportunidad de integrarlas en su vida y de compartirlas.

Como Formadora de Profesores de Yoga, ha ido incorporando a sus programas conocimientos desde otros ámbitos incluyendo el musical, su formación de origen, y sus estudios sobre la voz y el sonido -Mantra Yoga-. Ha estudiado más de 15 años con Blandine Calais-Germain el método de Anatomía para el Movimiento® que le dió los conocimientos sobre el cuerpo humano desde una perspectiva multifuncional, práctica y dinámica. Este método está integrado en la formación de Profesores de Yoga y Yoga Restaurativo.

En 2006 comenzó un proyecto experimental como Profesora de Yoga Restaurativo para enfermos de Esclerosis Múltiple que más tarde derivó en la creación de un método único y personal para el apoyo, a través del Yoga, en diferentes dolencias. En los últimos tiempos, se ha creado en la Escuela Internacional de Yoga, un área específico para el Yoga Restaurativo y la Diversidad Funcional.

Sede Central Escuela Internacional de Yoga
Calle Fuencarral 134 -por Alburquerque- 28010 Madrid
info@escueladeyoga.com - 91 416 6881 - 648 078 824
www.escueladeyoga.com



Escuela
Internacional
de Yoga

YOGA RESTAURATIVO

Curso de Especialización - 50h

Imparte: Mayte Criado
Con la colaboración de Conchi Moreno



YOGA RESTAURATIVO

Curso Especialización - 50h

El Yoga Restaurativo es un método muy poderoso para la reducción del estrés y el alivio de los efectos que la vida moderna tiene en la mente y el cuerpo. Está especialmente indicado cuando existen circunstancias de dolor físico y mental. Se fundamenta en el apoyo de las respuestas orgánicas y naturales del cuerpo hacia el bienestar y la salud. Las técnicas de Yoga, las posturas específicas, la recuperación de la respiración natural, la integración sensorial y el reequilibrio energético a través de la relajación, son los fundamentos útiles sobre los que se asienta esta propuesta que tiene como objetivo la formación especializada de los Profesores e Instructores de Yoga que desean profundizar en este proyecto tan importante para la sociedad actual.

Esta formación de 50 horas es una exploración muy rica orientada a la ampliación de los conocimientos y la enseñanza de habilidades personales de Profesor de Yoga. Los alumnos aprenden las bondades del Yoga Restaurativo a través de la experiencia directa y también de las posibilidades prácticas en la forma de enseñar y ayudar a los practicantes de todos los niveles y sectores. Se profundiza en los detalles necesarios para obtener los beneficios de cada propuesta y obtener los efectos deseados.

Este curso está especialmente enfocado a Instructores y Profesores de Yoga con títulos específicos de cualquier escuela o centro de Formación. Puede asistir cualquier persona interesada que en ningún caso recibirá titulación específica.

Teaching Yoga



Contenido del Curso

- Creación de Secuencias
- Especificaciones: higiene postural
- Planificación según colectivos y niveles
- Conciencia Sensorial
- Respiración y Espalda
- Espalda y Cuello
- Dolencias habituales



Soportes y Ayudas

- Las Posturas Restaurativas
- Los Soportes
- Posturas Pasivas
- Los Ajustes

Yoga Restaurativo para el Estrés

- Secuencias para el Estrés
- Especificaciones
- Programas y Planificación
- Respiración y Estrés
- Relajación
- Escucha del Cuerpo y sus Respuestas
- Posturas para la depresión y la ansiedad

- Pedagogía
- Secuencias para la tercera edad
- Análisis de Posturas
- Meditación Restaurativa
- La Pausa Restaurativa
- Planificación de una clase
- Objetivos del Yoga Restaurativo
- Diversidad Funcional

La Relajación

- La relajación y el Yoga
- Posturas de Relajación
- Estructura y niveles

Escuela Internacional de Yoga

91-416 6881 - 648 078 824- info@escueladeyoga.com

Precio Total del Curso: 640 €

Matrícula: 140 € - Resto: dos pagos

*Matrícula no reembolsable 10 días antes del inicio