



YOGA EN CONSULTA

Es una técnica que nos ayudará a abordar problemas en consulta relacionados con el estrés, la ansiedad, depresión... ayudándonos de ejercicios específicos de respiración, meditación y asanas(ejercicios de yoga) todo ello junto nos permitirá encontrarnos mejor de cuerpo y mente.

MODALIDADES.-

1. **Mentoring Personal** (Clases Particulares en Directo a través de webcam) Un profesor solo para ti: 400€ y dos meses de duración. Clases semanales.
2. **Programa AFI:** Dos meses de duración/ si compartes con tres compañeros 50€ cada mes/si compartes con dos compañeros 67€ cada mes.
3. **Cursos Grupales Presenciales** (pregunta por tu localidad): 250€ / un fin de semana.

FORMA DE PAGO.- Ingreso en c/c o Western Union o Money Gram (para alumnos no residentes)

TITULACION.- Una vez superadas las pruebas obtendrás el diploma acreditativo de Formación Yoga en Consulta, homologado por la Organización Colegial Naturopática FENACO.

SALIDAS PROFESIONALES.- Con esta formación podrás hacer un uso particular o profesional complementándolo con otras técnicas. Las aplicaciones son múltiples: con todos aquellos que busquen mejorar su bienestar o calidad de vida siendo la salud un ingrediente entre varios.

INICIO DEL CURSO.- En el Mentoring Personal el alumno decide cuándo comenzar dado que recibe clases particulares y solo necesita coordinarse con el profesor. En el caso del Programa AFI cuando se completa grupo. Y presencial grupal cuando se convoca.

EQUISITOS.-

1. Ser mayor de edad o tener autorización
2. Contar con un PC, webcam, micrófono, conexión a internet.
3. Todo tu interés.

OBJETIVOS.-

- Conocer la meditación y la respiración.
- Analizar los ingredientes del estrés y la ansiedad.
- Practicar las principales asanas relacionadas con trastornos comunes y su mejora.

MATERIALES.- Manual y video.

“NO SE PUEDE SEPARAR MENTE Y CUERPO”

INFORMACIÓN

- (34) + 606 264 006
- (34) + 951 661 687 / 958 586 609
- naturopatia.formacion@gmail.com



- ¿Qué es el estrés?
- ¿Qué es la ansiedad?
- Diferencias entre estrés y ansiedad
- La ansiedad y el impacto emocional
- ¿Qué es la depresión?
- Cómo podemos mejorar los síntomas para nosotros mismo y en consulta.
- Respiración:
 - El sistema nervioso está relacionado con la respiración
 - Ejercicios de respiración.
 1. Respiración completa o yoguica
 2. Respiración cuadrada
 3. Respiración alternada por las fosas nasales
 - Contemplación y meditación
 1. Meditación contemplación en una vela.
 2. Meditación contemplación en un mantra
 - Qué es OM y porqué cantarlo?
 - ¿Qué es un Mantra?
 - El significado de OM
 - Relajación y meditación
 1. Ejercicio de relajación de Schultz
 2. Ejercicio de relajación de Jacobson
 - El ejercicio de yoga
 1. Para dolor de cuello
 2. Para dolor de espalda
 3. Para el estrés
 4. Para el dolor menstrual
 5. Para el dolor de cabeza
 6. Para el asma