

DIPLOMADO EN INTERVENCIÓN INTEGRATIVA EN EMBARAZO Y POST PARTO **MARZO / JULIO 2024**

VIII VERSIÓN ONLINE



MEDICINA INTEGRATIVA | PISO PÉLVICO | YOGA PRE & POST NATAL | ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
HIPOPRESIVOS | PARTO RESPETADO | ACOMPAÑAMIENTO DEL ABORTO | SABIDURÍA FEMENINA
SEXUALIDAD SAGRADA | TAO DE LA MUJER

**DIRIGIDO A:
KINESIÓLOGAS - MÉDICOS - MATRONAS - PROF. EDUC FÍSICA**

info@pranakine.cl www.pranakine.cl +56 978646951



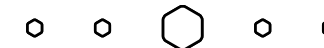
QUIENES SOMOS

El Instituto Prana Kine ©, esta formado por una red de profesionales de la salud de Chile y el mundo, especialistas en Medicina Integrativa y salud natural. Nuestro principal objetivo es generar instancias de especialización para profesionales de la salud en áreas de la medicina integrativa, con el fin de consolidar un paradigma holístico dentro de las profesiones. Nos une la visión holística del ser humano, la importancia del reconocernos de forma multidimensional, espiritual y fenomenológica, sin dejar de lado la clínica y la ciencia.

Somos parte activa del movimiento mundial de medicina integrativa, lo cual se plasma con nuestras actividades que se extienden por Latinoamérica, Europa y Asia.



“ Más que un Instituto, somos una gran comunidad que traspasa las profesiones y las fronteras, Actuando como una unidad de conciencia en pro de la Salud y el Autoestudio. ”



Fundamentación del programa

El acompañamiento al proceso de Gestación, Parto y Postparto en Chile ha ido evolucionando a lo largo del tiempo, gracias a los diferentes estudios que evidencian los beneficios de la intervención temprana en la Gestación, así como la experiencia internacional que posicionan a la fisioterapia, la actividad física y la práctica de yoga durante éste proceso como ejes fundamentales para vivir una Gestación saludable y consciente.

Este acompañamiento a inspirado a variados profesionales de la salud y del deporte, terapeutas y doulas a profundizar sus conocimientos en los ámbitos relacionados a la gestación, nacimiento, las ciencias y rituales de poderes femeninos.

Esto ha promovido que hoy en día contemos con un gran número de formaciones especializadas en diferentes temáticas relacionadas a la atención de la Persona gestante o puérpura, pero con un enfoque definido entre lo que nos ofrecen las ciencias relacionadas a la salud alópata tales como formaciones en piso pélvico, Kinesiología en gestantes y postparto, cursos de entrenamiento prenatal, ó bien cursos especializados en las ciencias holísticas, generalmente liderados por formaciones de yoga o Doula.

Las enseñanzas que hoy en día nos entrega la Medicina Integrativa nos invita a ver más allá del cuerpo físico, contemplando así la importancia de abordar aspectos emocionales, energéticos y espirituales, sin dejar de lado la intervención basada en la evidencia más actualizada.

Es por esto que buscamos compartir en ésta formación las mejores técnicas y herramientas que nos ofrece hoy en día el estudio relacionado a las Gestación, el Parto y Post parto.

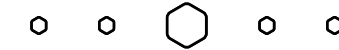
Abordaremos la visión de la Medicina integrativa y sus postulados, el estudio de músculo esquelético del Piso Pélvico y faja abdominal, sus implicancias en la gestación y postparto, además del abordaje desde la práctica del Yoga y su aplicación terapéutica durante este proceso.

También estudiaremos el concepto de entrenamiento funcional y su correcta aplicación durante la Gestación y puerperio. Sin duda, una gran oportunidad para crecer profesionalmente.

Este curso además de entregar técnicas concretas y prácticas para el trabajo con personas gestantes, es una experiencia para conectar con la maternidad, conocer sus etapas con sus cambios físicos, psicoemocionales y energéticos.

Diplomado en intervección integrativa en Embarazo y post parto

Marzo - Julio 2024

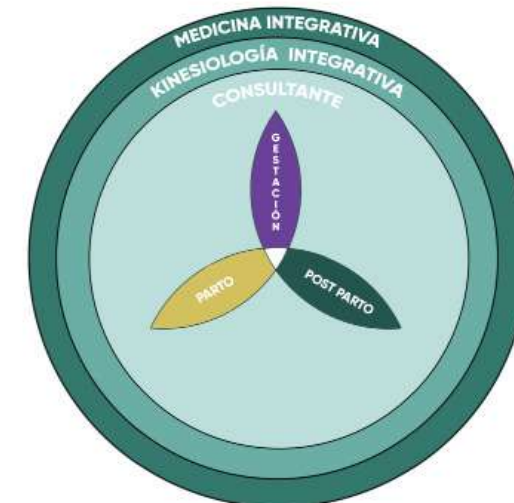


Objetivo general:

- Conocer los cambios que transcurren a lo largo de la maternidad para acompañarla desde la actividad física, con herramientas de yogaterapia y educación para fomentar un embarazo y post parto saludable.

Objetivos específicos:

- Conocer y entender la filosofía y los fundamentos de la Medicina Integrativa y de la Kinesiología Integrativa
- Comprender la anatomía y funcionalidad del piso pélvico, para entender sus cuidados y la influencia en la actividad física
- Acercarnos a los beneficios de la práctica del yoga en la gestación
- Aprender a abordar las principales dolencias y síndromes presentes en la etapa prenatal
- Aprender todo lo relacionado al acompañamiento y desarrollo de un parto respetado
- Profundizar en las diferentes metodologías planteadas, en el proceso de recuperación post parto
- Conocer todo lo relacionado al Yoga en etapa post parto
- Entender la importancia de las técnicas hipopresivas en todos sus formatos y aprender como aplicarlas
- Profundizar en las bases del entrenamiento funcional
- Comprender como prescribir pautas de entrenamiento en gestación y post parto
- Develar la sabiduría femenina ancestral y el Tao de la mujer, para entender nuestros procesos y aprender como acompañar a otras mujeres
 - Conectar con todo lo relacionado a la sexualidad sagrada en pro de entender los procesos que atraviesa la sexualidad en torno a la gestación y el puerperio
 - Integrar todos los contenidos de forma práctica en un módulo presencial al final del curso



DIPLOMADO EN INTERVENCIÓN INTEGRATIVA EN EMBARAZO Y POST PARTO

VI VERSIÓN ONLINE



6

METODOLOGÍA VIDEOPRESENCIAL



Las clases se realizarán vía plataforma Zoom Meetings los días Viernes desde las 17:00 hrs. hasta las 21:00 hrs.

Las clases quedarán grabadas y serán entregadas a través de las plataformas del Instituto Prana Kine

Materiales requeridos:

- Computador con conexión estable a internet y con webcam
- Balón (tipo pilates) de 65 cm.
- Mat de Yoga
- Pesas peso medio bajo (2-4 kg.)
- Pesas peso medio alto (4-6 kg.)
- Bandas Elásticas



7

CRONOGRAMA ACADÉMICO



MÓDULO !

- Introducción a la Medicina Integrativa
- Bases de la Kinesiología Integrativa
- Gestación: cambios fisiológicos, anatomía y biomecánica.
- Cambios bioenergéticos de la maternidad.
- Embarazo consciente

Fecha: Viernes 8 de Marzo 2024

Docente: Klga M^a Ignacia Sagarra



CRONOGRAMA ACADÉMICO



MÓDULO II Introducción al yoga

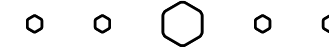
- Práctica del yoga en la gestación
- Beneficios, de la práctica de Yoga en la gestación
- Precauciones de la práctica de Yoga en la gestación
- Contraindicaciones de la práctica del Yoga en gestación
- Técnicas yóguicas: asanas (posturas)
- Técnicas yóguicas: pranayamas (respiraciones)
- Técnicas yóguicas: meditaciones.

Fecha: Viérnes 15 de Marzo

Docente: Klga M^a Ignacia Sagarra

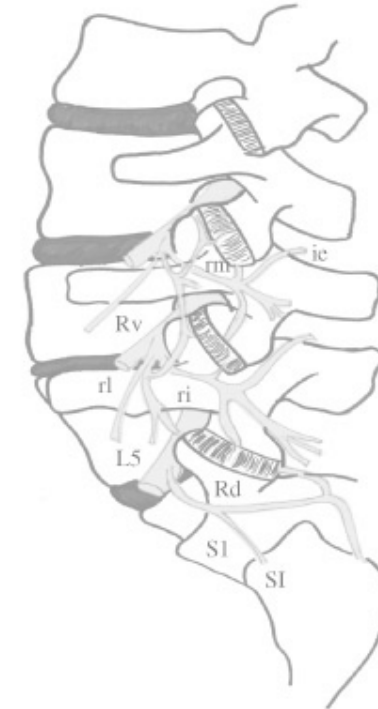


CRONOGRAMA ACADÉMICO



MÓDULO III Dolencias más comunes en la gestación

- Síndrome de dolor lumbar
- Alteraciones Sacro-iliacas
- Pubalgia
- Aplicación de yoga terapéutico.
- Práctica de yoga prenatal
- Meditaciones y ejercicios pre- parto.



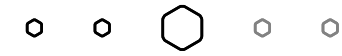
Fecha: Viérnes 22 de Marzo

Docente: Klga M^a Ignacia Sagarra





CRONOGRAMA ACADÉMICO



MÓDULO IV

Suelo Pélvico: Anatomía y funcionalidad

- Cuidados y reconocimiento en el embarazo
- Cuidados y reconocimiento en el parto.
- Suelo pélvico en la actividad física.

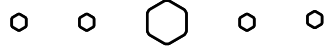
Fecha: Viernes 5 de Abril

Docente: Klga. Steffany Quijada





CRONOGRAMA ACADÉMICO



MÓDULO V Parto respetado

Fecha: Viernes 12 de Abril

Docente: Mat. Paula Díaz

- Naturaleza del parto: parto mamífero
hormonas, fases del parto
- Necesidades de la madre.
- Libertad de movimiento en el parto
- Acompañamiento durante el parto
- Tipos de parto.

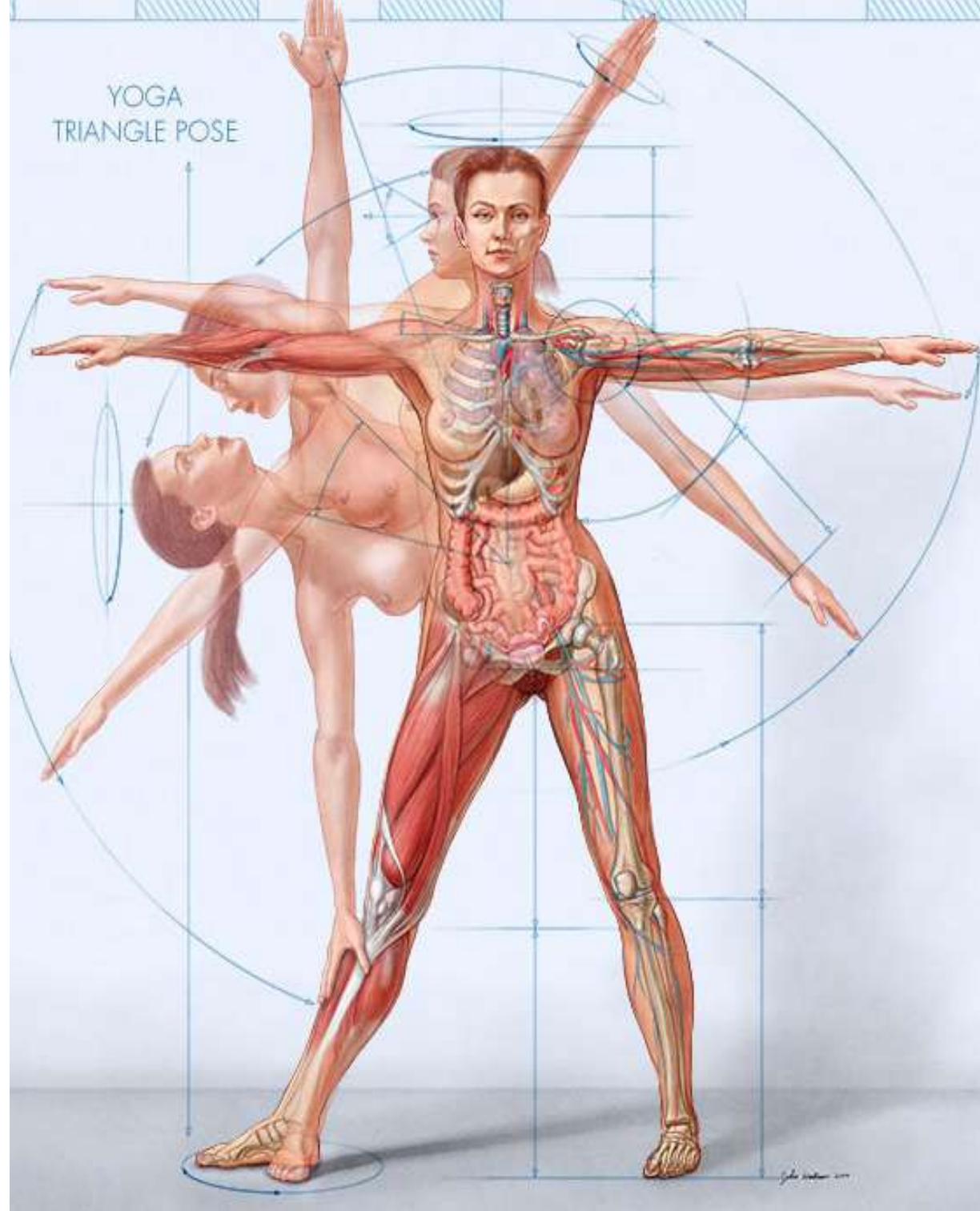


MÓDULO VI Recuperación post parto

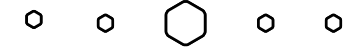
Fecha: Viernes 19 de Abril

Docente: Klga. Estefanía Griott

- Recuperación del suelo pélvico
- Recuperación de la zona abdominal
- Consideraciones terapéuticas
- Método 5P



CRONOGRAMA ACADÉMICO



MÓDULO VII Acompañamiento del Aborto

Fecha: Viernes 26 de Abril

Docente: Ps. Pía Pérez

- Historia & Leyes
- Tipos de aborto
- Rol de los profesionales de la salud
- Manejo amoroso del dolor e importancia del acompañamiento en el aborto
- Movimientos, ejercicios,



MÓDULO VIII Yoga aplicado al Puerperio

Fecha: Viernes 3 de Mayo

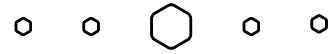
Docente: Klga Ignacia Sagarra

- Práctica de yoga en el post-parto: cuándo comenzar, beneficios, contraindicaciones y objetivos.
- Técnicas yóguicas: asanas (posturas), pranayamas (respiraciones) y meditaciones para el post- parto.
- Etapa del puerperio
- Binomio mamá-bebé





CRONOGRAMA ACADÉMICO



MÓDULO IX
Entrenamiento en la Gestación
y post parto.

- Implementos y adaptaciones.
- Prescripción del ejercicio
- Uso de cargas y series de entrenamiento.
- Práctica de contenidos

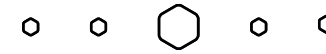
Fecha: Sábado 11 de Mayo

Horario: 09:00 a 13:00

Docente: Klga Javiera Heres



CRONOGRAMA ACADÉMICO



MÓDULO X
Bases del entrenamiento funcional

- Concepto de pilar (Core)
- Preparación del Pilar.
- Construcción del Movimiento.
- Práctica de contenidos

Fecha: Sábado 18 de Mayo

Horario: 09:00 a 13:00

Docente: Klga Javiera Heres

MÓDULO XI

Introducción a la Gimnasia
abdominal hipopresiva.

- Series posturas estáticas y dinámicas
- Yoga hipopresivo
- Práctica de contenidos

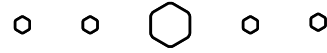
Fecha: Viernes 24 de Mayo

Horario: 16:00 a 21:00

Docente: Klga Yazmín Cavallari Drey



CRONOGRAMA ACADÉMICO



MÓDULO XII

Tao de la Mujer & Sexualidad sagrada

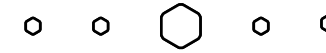
- Sexualidad & la maternidad
- Orgasmo y autocultivo
- Puntos de activación
- Portales de la mujer
- Enseñanzas de Tao & Tantra

Fecha: Viernes 31 de Mayo

Docente: Mujer Medicina; Pamela Luah



CRONOGRAMA ACADÉMICO



MÓDULO XIII

Saberes femeninos y círculos de mujeres

- Acompañamiento de la mujer y madre.
- Fundamentos de los círculos de mujeres.

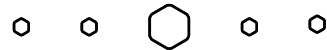
Fecha: Viernes 14 de Junio

Docente: Mujer Medicina; Pamela Luah





CRONOGRAMA ACADÉMICO



MÓDULO XIV

- Integración de contenidos

Fecha: Viernes 05 de Julio

Docente: Klga M^a Ignacia Sagarra

MÓDULO XV

- Entrega de trabajo final

Fecha: Viernes 19 de Julio

Docente: Klga M^a Ignacia Sagarra

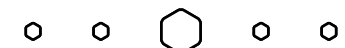
MÓDULO XVI

- EXÁMEN FINAL

Fecha: Viernes 29 de Julio



EQUIPO DOCENTE



KLGA. MARÍA IGNACIA SAGARRA
Kinesióloga, Lic. en Kinesiología
Especialista en Kinesiología Integrativa
Instructora de Hatha Yoga y Yoga integral
Diplomada en Yoga&Kinesiología
Diplomada en Medicina Vibracional.
Especialista en Yoga para el embarazo y post parto.
Certificada en Técnica Hipopresiva Low Pressure Fitness Nivel 1 y 2.
Certificada Pesa Rusa Nivel 1 y 2
Docente Prana Kine.
Kinesióloga de MAMIfit®
Directora Diplomado en abordaje integral en embarazo y post parto
[@mariaignaciasagarra](#)



KLGA. JAVIERA HERES
Kinesióloga
Diplomado Internacional en Rehabilitación Funcional musculoesquelética.
Functional Movement Screen (FMS)
Instructora Kettlebell Sport nivel 1 y 2
Jefa de Área de Rehabilitación de Movement Solutions
[@klga.javieraheres](#)



MAT. PAULA DÍAZ
Matrona y mamá de Celeste
Directora Obsnatura
Diplomada en parto natural
Acupunturista médico
Facilitadora de medicina placentaria
Asesora de lactancia Edulacta. Experiencia en atención de partos naturales en clínicas y en casa.
Partería tradicional mexicana, parto en agua, educación perinatal y homeopatía. Docente de post grado.
Presidenta de AG Maternas Chile,
[@obsnatura](#)



KLGA. ESTEFANÍA GRIOTT
Kinesióloga
Directora MAMIfit Chile
Diplomada en Embarazo y Postparto
Diplomado Kinesiología Pelvica y Uroginecología Funcional (en curso)
Abordaje especializado de Diastasis Abdominal
Instructora Gimnasia Abdominal Hipopresiva
Instructora Método 5P
[@mamifit.chile](#)



KLGA. STEFFANY QUIJADA OYARCE
Kinesióloga, Lic. en Kinesiología UACH.
Especializada en Salud de la Mujer.
Diplomada en Kinesioterapia en Embarazo y Postparto, UDD.
Diplomada en Disfunciones Pelvipereineales de la Mujer, UDD.
Diplomada en Prevención Física Perineal en Violencia Obstétrica, OVO Chile.
Diplomada en Intervención Integrativa en Embarazo y Postparto.
Kinesióloga y fundadora de CERKIP.
[@kine.steffquijada](#) en Instagram.
[@cerkip](#)



KLGA. YAZMÍN CAVALLARI
Kinesióloga, Licenciada en Kinesiología.
Diplomada especialista en rehabilitación de piso pélvico de la mujer
Máster expert en Gimnasia Abdominal Hipopresiva
Instructora de Hatha y Vinyasa Yoga
Autora de libro "Yoga Hipopresivo"
Miembro activo de SODUP Chile
[@yazmin.cavallari](#)



PAMELA LUAH
Terapeuta Integral
Especializada en la salud y el bienestar de la mujer
Caminante de la medicina de la tierra
Ceremoniante y guardiana del fuego sagrado, con 13 años de experiencia.
Fundadora de Raiz Sabiduría de Mujer y Espacio Raiz
[@raiz.mujsabia](#)



PS. PÍA PÉREZ SANDOVAL
Psicóloga, Lic. en Psicología.
Diplomada en derechos humanos, no discriminación y políticas públicas para inclusión y la igualdad.
[@Magister en Antropología](#), Investigadora en acompañamientos de Aborto en proceso.
Acompañante de Abortos hace 10 años.
Trabajadora de la Salud Pública.
Experiencia en docencia Universitaria.

INFORMACIÓN IMPORTANTE

- Duración del Diplomado: 5 meses
- Modalidad Virtual
- Inicio: 8 de Marzo 2024 (Día de la Mujer)
- Término: Julio 2024
- Numero de cupos: 30
- N° de horas acreditadas: 100 horas.
- Horario: Viernes de 17:00 a 21:00 + dos sábados de 09:00 a 13:00
- Matrícula: \$80.000 (NO REMBOLSABLE)
- Arancel total: \$900.000 documentables hasta en 6 cuotas
- Promoción: 30% dcto primeros 10 inscritos
- Incluye: acceso a Aula Virtual y Certificación.
- Certifica: Instituto Prana Kine

Pasos para completar el proceso de Admisión

- 1) Llenar el pre-formulario de inscripción presente en:
www.pranakine.cl
- 2) Revisa inmediatamente tu email, ahí es enviado automáticamente la ficha oficial de inscripción
- 3) Imprimir, leer, rellenar, firmar y enviar de vuelta la Ficha de Inscripción a info@pranakine.cl
- 4) Adjuntar comprobante de pago de matrícula y documentos que se solicitan en la Ficha de Inscripción

Datos para Transferencia de Matrícula

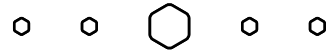
- Cuenta corriente, Banco de Chile
- NOMBRE: Prana Kine
- No DE CUENTA 4190432608
- RUT: 76.377.757-k
- ENVIAR COMPROBANTE DE PAGO A:
info@pranakine.cl

Teléfono de contacto / Whatsapp: 978646951-956493593

e-mail: info@pranakine.cl / direccionacademica@pranakine.cl



¡ESPERAMOS TUS DUDAS Y CONSULTAS!



RESUMEN DE FECHAS

- Viernes 8 / Marzo
- Viernes 15 / Marzo
- Viernes 22 / Marzo
- Viernes 05 / Abril
- Viernes 12 / Abril
- Viernes 19 / Abril
- Viernes 26 / Abril
- Sábado 02 / Mayo
- Viernes 10 / Mayo
- Sábado 18 / Mayo
- Sábado 25 / Mayo
- Viernes 31 / Mayo
- Viernes 14 / Junio
- Viernes 05 / Julio
- Viernes 19 / Julio
- Viernes 29 / Julio



Este Diplomado, ha sido creado con el fin de generar un espacio en donde convergen diversos conocimientos y líneas terapéuticas en pro del bienestar de las Personas Gestantes y en post parto, para así como profesionales que nos involucramos en este bello proceso, tengamos todas las herramientas para reconocer la mejor manera de como acompañarlas, asegurando la entrega de las mejores herramientas avaladas por la evidencia sumada a la experiencia clínica traspasada en cada módulo visto a lo largo del curso.



Nos une el sentido de integración para favorecer este camino de profunda transformación de la manera más amorosa y respetuosa posible.

Klga. M^a Ignacia Sagarra
Directora Diplomado en Intervención Integrativa



DIPLOMADO EN INTERVENCIÓN INTEGRATIVA EN EMBARAZO Y POST PARTO **MARZO / JULIO 2024**

VIII VERSIÓN ONLINE



MEDICINA INTEGRATIVA | PISO PÉLVICO | YOGA PRE & POST NATAL | ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
HIPOPRESIVOS | PARTO RESPETADO | ACOMPAÑAMIENTO DEL ABORTO | SABIDURÍA FEMENINA
SEXUALIDAD SAGRADA | TAO DE LA MUJER

**DIRIGIDO A:
KINESIÓLOGAS - MÉDICOS - MATRONAS - PROF. EDUC FÍSICA**

info@pranakine.cl

www.pranakine.cl

+56 978646951