

INSTRUCTORADO Yoga Hipopresivo

AGO - DIC | 2023
SANTIAGO DE CHILE

Inscripciones:
info@yogavacallari.cl



@pranakine
@yogahipopresivoc



QUIENES SOMOS

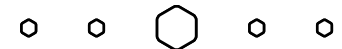
El Instituto Prana Kine©, esta formado por una red de profesionales de la salud de Chile y el mundo, especialistas en Medicina Integrativa y salud natural. Nuestro principal objetivo es generar instancias de especialización para profesionales de la salud en áreas de la medicina integrativa, con el fin 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 consciencia en pro de la Salud y el autoestudio. ”



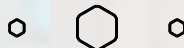
Fundamentación del programa

Uno de los grandes retos de la rehabilitación y prevención del suelo pélvico femenino, es mantener un entrenamiento consistente a lo largo del tiempo. Si bien, nada reemplazará el entrenamiento específico de piso pélvico, la realización de movimientos activos y conscientes determinará un cambio en "el hacer" de quien lo practique. Junto a ello, los tiempos cada día se hacen más escasos, en especial para mujeres que son madres o bien que trabajan a tiempo completo.

El yoga es una disciplina completa, que engloba cuerpo, mente y espíritu en unión y armonización con uno mismo y con el entorno.

El yoga hipopresivo es un tipo de yoga enfocado en la activación de piso pélvico (mulha bhandha) y de la faja abdominal (udiyana bhandha) a través de respiraciones dirigidas, que permite ser una alternativa eficiente, restaurativa, meditativa y consciente del control motor adecuado del cuerpo, además de trabajar la mente en conexión.

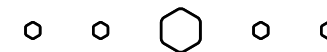
Cada día, está siendo más solicitado este tipo de yoga, por cual se hacen necesarios más profesionales dedicados al área de piso pélvico, hipopresivos y por supuesto, yoga.



INSTRUCTORADO EN YOGA HIPOPRESIVO



AGOSTOL / DICIEMBRE 2023



Objetivo general:

- El Objetivo general de este instructorado es permitirle al practicante conocer, sentir, practicar, crear y guiar una práctica de yoga hipopresivo en forma adecuada, tanto para sí mismo como para sus pacientes y/o alumnos.

Objetivos específicos:

- Conocer en sí mismo, y reconocer en otros la activación adecuada del piso pélvico y la faja abdominal.
- Realizar apnea espiratoria hipopresiva, o bien, rechaka kumbaka pre-nauli óptimamente y poder guiar en otros la ejecución de la misma.
- Aprender respecto de patologías básicas de piso pélvico, columna y post parto, que son las áreas corporales que más cercanía física tienen y por ello, pueden beneficiarse con esta práctica en forma directa.
- Planificar la ejecución de un pranayama, de una postura, de una transición o de una clase de yoga hipopresivo.
- Generar a través de la práctica, las competencias necesarias para aplicar todos los conocimientos adquiridos.





PERFIL DE EGRESO

Quien egrese de esta formación, tendrá un un amplio desarrollo de conocimiento y práctica de yoga, de hipopresivos y de piso pélvico, que le permitirá tener las habilidades y competencias necesarias para complementar una terapia, prevenir disfunciones o recuperar el cuerpo después de un estado de desregulación osteomuscular toraco-abdomino-pélvico. De este modo, el egresado tendrá herramientas de autogestión de su propia salud y la de sus alumnos o pacientes, teniendo habilidades para guiar e intervenir en su práctica.

METODOLOGÍA PRESENCIAL

La modalidad está planificada en forma presencial, debido a la importancia de generar una buena práctica de la disciplina, por lo que se va a concentrar en 4 grandes módulos a realizarse 1 fin de semana al mes, por 4 meses consecutivos y un quinto módulo de examen práctico final. Sin embargo, la práctica de clases semanales de yoga hipopresivo se podrá realizar de forma online.



El alumno contará con acceso al Campus Virtual de Prana Kine donde podrá asistir de forma online a las prácticas semanales de Yoga Hipopresivo, además de acceder a las presentaciones en PDF de las clases, descarga de papers científicos, artículos académicos de interés, revisión de videos y archivos multimedia, participación en Foros de discusión y realización de pruebas virtuales formativas.

EVALUACIÓN DE CONTENIDOS



-Se evaluará con 2 pruebas formativas través del Aula Virtual del Instituto, antes del módulo 2 y 3 (25%).

- Se pedirán y evaluarán tareas teórico-prácticas (25%).

- Se rendirá un examen teórico final de aprobación (20%).

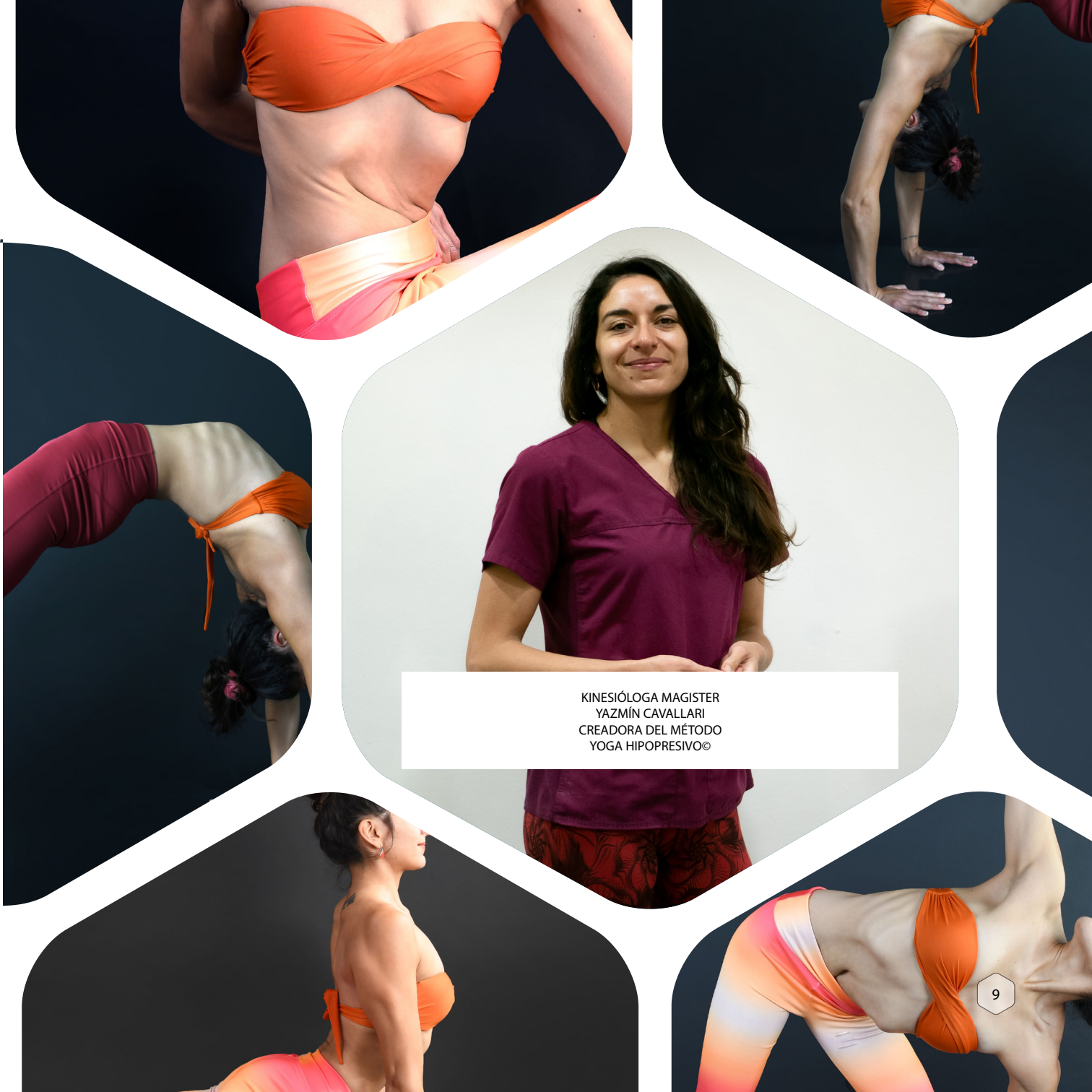
- Se realizará un examen práctico final con la guía de una clase (30%)

-Todas las notas de evaluación van desde la nota 1.0 hasta la nota 7.0, considerándose nota 5.0 como nota mínima de aprobación.

-Solo se admite la inasistencia a un módulo del Diplomado, con una justificación médica o similar para la aprobación del mismo.

-Si el alumno no supera la nota 5.0 y no desea reprobar la formación, deberá solicitar reunión con el director del programa para plantear una alternativa de continuación, la cual puede resolverse en otra evaluación teórico-práctica, con nota mínima de presentación 3.5 (1 repechaje) para optar a la certificación.

Evaluación docente: Una vez finalizado el Diplomado, se considera la evaluación de la calidad de los docentes y del programa formativo, mediante formulario de evaluación docente con el objetivo de mejorar los detalles para futuras versiones.



KINESIÓLOGA MAGISTER
YAZMÍN CAVALLARI
CREADORA DEL MÉTODO
YOGA HIPOPRESIVO©

CRONOGRAMA ACADÉMICO



MÓDULO I

Anatomía y fisiopatología de piso pélvico, Práctica básica (8 hrs.)

- Introducción al curso
- Anatomía y presiones intrabdominales
- Práctica Gimnasia abdominal hipopresiva

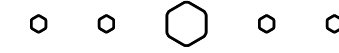
Patología y práctica de piso pélvico

- Patologías de piso pélvico
- Respuesta sexual femenina .
- Post parto
- Practica básica de piso pélvico y yoga hipopresivo

Fecha: 05 y 06 de Agosto

Docente: Klga. Mg. Yasmín Cavallari

CRONOGRAMA ACADÉMICO



MÓDULO II

1er Quiz parcial
Revisión de tareas
Yoga hipopresivo
Práctica sirsasanas e inversiones

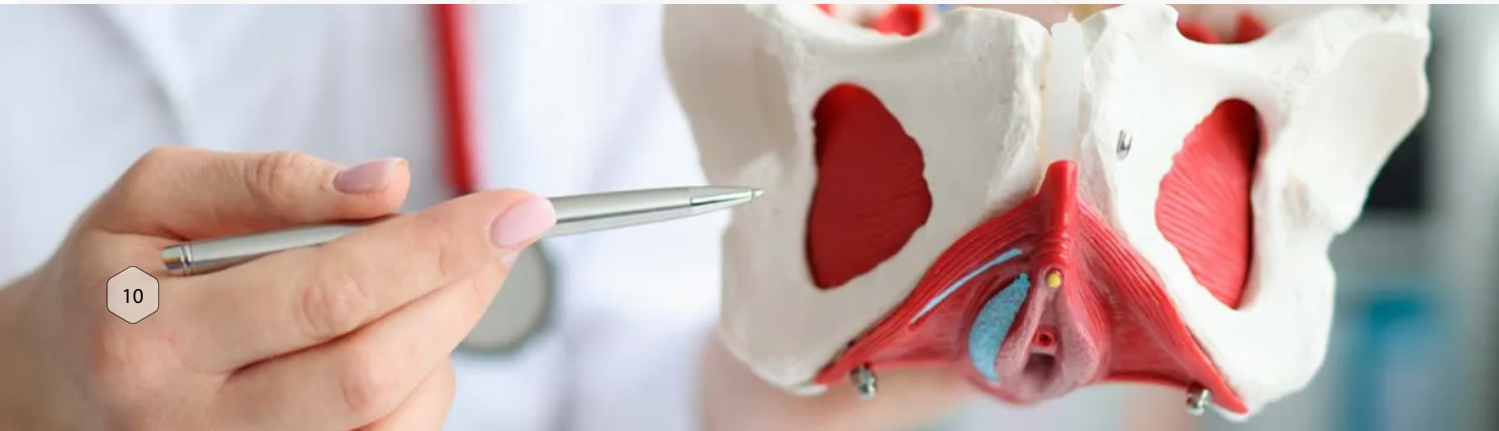
Yoga, práctica y consciencia

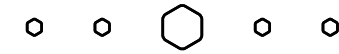
- Asana
- Pranayama
- Meditación
- Práctica de Yoga & pranayama

Yoga Hipopresivo
Posturas Tadasanas

Fecha: 02 y 03 de Septiembre

Docente: Klga. Mg. Yasmín Cavallari





MÓDULO III

- Práctica de Yoga Hipopresivo
- Purvotanasanas
- Extensión de columna y efectos Práctica de Yoga Hipopresivo
- Paschimotanasas
- Flexión de columna y efectos
- Bhandas
- Relajación
- Tantra
- Práctica

Fecha: 07 y 08 de Octubre

Docente:

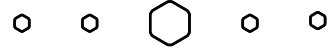
Klga. Mg. Yazmín Cavallari

Klgo. Shabd Atma Singh





CRONOGRAMA ACADÉMICO



MÓDULO IV

Práctica de Yoga Hipopresivo
Parsvotanasanas

Patologías de columna y musculoesqueléticas .

Práctica Yoga Hipopresivo
Parivrtasanas .

Práctica Yoga Hipopresivo Surya Namaskar A y B

Gestión de clase.

Enfoque de tratamiento

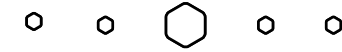
Fecha: 04 y 05 de Noviembre

Docente:

Klga. Mg. Yazmín Cavallari



CRONOGRAMA ACADÉMICO



MÓDULO V

EXAMEN TEÓRICO

EXAMEN PRÁCTICO

Fecha: 02 y 03 de Diciembre

Docente:

Klga. Mg. Yazmín Cavallari

Total de horas cronológicas y prácticas: 50 Hrs.

Total de horas de práctica a la semana: 32 hrs

Total de horas lectivas: 38 Hrs

Total de horas certificadas: 110 Hrs.

INFORMACIÓN GENERAL

- o Ciudad donde se Imparte: SANTIAGO DE CHILE
- o Direcciones: García moreno 1228, ñuñoa | PADMA ASHTANGA YOGA
- o Duración del Curso: 5 meses
- o Inicio de clases: Agosto de 2023
- o Horario: Un fin de semana completo al mes.
Sábado de 09:00- 18:00 hrs - Domingos de 09:00 a 13:00
- o 2 Clases prácticas semanales que pueden ser realizadas de forma virtual
- o Modalidad: Presencial (Clases semanales podrían ser virtuales)
- o Cupos: 40 cupos
- o Valor Matrícula: \$160.000- NO REEMBOLSABLE
- o Arancel: \$840.000 o 5 cuotas de \$168.000
- o 10% de descuento a ex alumnos del instituto Prana kine
- o Contado 10% Dcto. (Sobre valor sin descuento)
- o Certifica y patrocina: Instituto Prana Kine -
Yoga Hipopresivo Cavallari

REQUISITOS PARA INGRESAR A ESTUDIAR AL INSTITUTO PRANA KINE Y A INSTRUCTORADO DE YOGA HIPOPRESIVO

- Foto de cédula de identidad
- Copia de certificado de Título de profesional de salud (idealmente relación a la salud pélvica) y/o certificado de Instructor de Yoga
- Entrevista online con directora del programa
- Certificado de alumno regular en caso de Alumnos de una carrera de salud (IV o V año)
- Pagar matrícula en www.pranakine.cl

Teléfono de contacto / Whatsapp: 978646951-956493593
e-mail: info@pranakine.cl / direccionacademica@pranakine.cl



¡ESPERAMOS TUS DUDAS Y CONSULTAS!

INSTRUCTORADO Yoga Hipopresivo



AGO - DIC | 2023
SANTIAGO DE CHILE

Inscripciones:
info@yogacavallari.cl



@pranakine
@yogahipopresivoc