



Sanatana Dharma
Yoga con Dharma

Yoga para Niños, Embarazadas y Tercera Edad

Su Objetivo:

Curso de especialización para profesores de Yoga

La Formación:

Este curso será impartido por Mila Txertudi (Devayani) y Carmen Txertudi (Satyavati)



Contenido del Curso:

Embarazadas: Atención a las necesidades del embarazo - Preparación para el parto y post parto - Suelo pélvico - Adecuación de Asanas - Re-educación postural - Relación y visualización madre/padre-hijos - Los 5 puntos de la salud.

Padres/Madres con Bebés y/o Niños: Masaje para el bebé - Adaptación de las clases de Yoga incorporando al nuevo miembro familiar.

Niños: Psicología evolutiva - Influencia de los cuentos y cuenta-cuentos - Enseñar a respirar - Taller creativo y juegos adaptados - Adaptación de asanas - Promover y escuchar estimulando su propia curiosidad y psicomotricidad - Higiene y reeducación postural - Adaptación de métodos de relajación y los 5 puntos de la salud.

Tercera Edad: Enfermedades degenerativas - Pranayama: ejercicios de respiración - Animación y juegos - Adaptación de asanas - Cadenas musculares y branquiales - Fortalecimiento de la cintura abdominal - Masajes de pies-movilización articular - Aprendiendo a dormir y a relajarse - Aprender a envejecer y los 5 puntos de la salud.

Calendario:

Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio
<i>Inicio Curso</i> 7 - 8	11 - 12	4 - 5	1 - 2	6 - 7	3 - 4	<i>Fin Curso</i> 15 - 16

La duración del curso es de siete meses un fin de semana al mes

Requisitos para Inscribirse:

Tener realizado los cursos Instructores 1º y Profesores 2º nivel