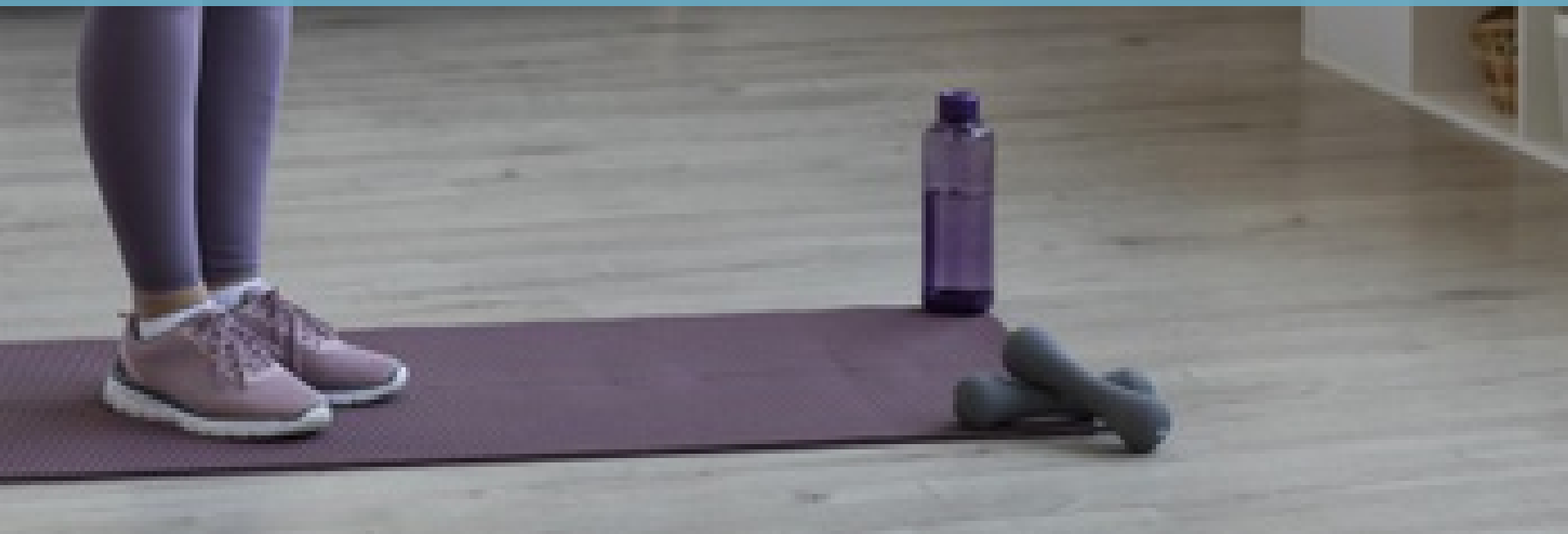




# Instructor/a de Yoga Terapéutico



*"No importa que estés enfermo o débil, que seas joven,  
viejo o muy viejo, puedes tener éxito con el yoga si  
practicas con diligencia"*

*Svatmarama; Hatha Yoga Pradipika*

# Conoce tu centro de formación

---



# *La formación que has elegido*

El área más fascinante del Yoga

Experimentarás sus Prácticas psicofísicas

Aprenderás a equilibrar tu organismo y el de los demás mediante ciclos respiratorios.

Aprenderás asanas, namaskares para expandir, y/o contraer tu cuerpo.

Comprenderás cómo tu mente puede ser la mejor amiga o tu peor enemiga. Aprenderás a disminuir la rumiación mental.

Aprenderás prácticas meditativas, de concentración y relajación, relacionadas a la compasión y mindfulness.

Podrás contribuir en el bienestar y calidad de vida de los demás.

Crearás planes y programas que complementarán las terapias de rehabilitación



# *PROPÓSITO DE LA FORMACIÓN*



Formar un/a profesional capaz de cruzar la línea del Yoga y unir sus beneficios con la ciencia, a fin de lograr la creación de planes y/o programas terapéuticos adaptados a las personas que lo requieran para acompañar sus terapias tradicionales.



# **ETAPA 1: INSTRUCTORES/AS DE YOGA MÓDULOS GENERALES**

## **Módulo 1: Nivelación y generalidades de la formación.**

Uso de la plataforma, registro y lecturas de material recomendado, tu centro formativo y los conceptos generales, la metodología propuesta. Sintiendo y conociendo tus habilidades.

## **Módulo 2: Filosofías y teoría.**

Bases del Yoga, definiciones y conceptos, además de un recorrido por su historia, incluso la no contada, hasta llegar a la actualidad.

## **Módulo 3: Los caminos y la finalidad del Yoga.**

Profundizarás en los caminos y la finalidad del Yoga, podrás acceder a varios manuales de diferentes métodos, linajes y formas de esta práctica, de igual manera, encontrarás documentos, textos y papers relacionados a Yoga terapia o terapéutico.

## **Módulo 4: Yoga Moderno: Metodología A.P.A. & C.E. del Yoga.**

Veremos conceptos asociados a las asanas: Apoyo -Proyección - Alineación, comprenderás los conceptos de coordinación y equilibrio. Reconocerás la importancia de la respiración en cada movimiento.

## **Módulo 5: Práctica de la respiración y la atención plena.**

Veremos que la respiración tiene directa relación con nuestras emociones y por ende en nuestros estados de ánimo, es la llave para traernos al momento presente. Aprenderás Pranayamas y a cómo focalizarlos en las diferentes zonas de tu cuerpo.

# ETAPA 1: MÓDULOS GENERALES PARA INSTRUCTORES/AS DE YOGA

## **Módulo 6: Yoga tradicional; Relajación, atención, concentración y meditación.**

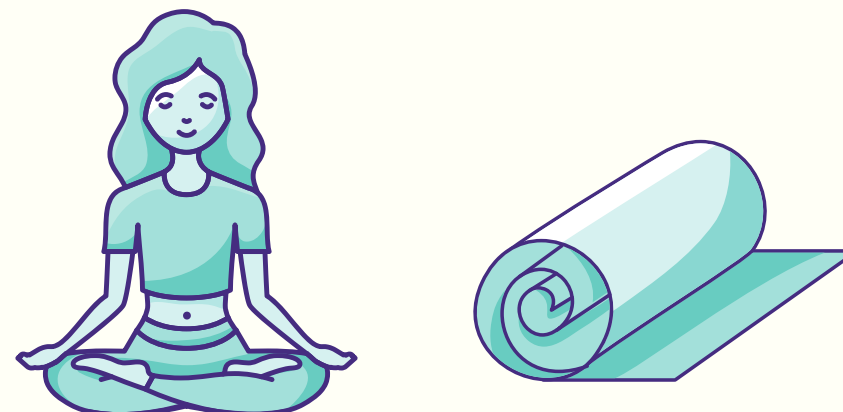
Comprenderás el estado neutral del ser, aprenderás a relajarte y a relajar a otr@s. Además, conocerás técnicas de atención, concentración y meditación, siendo capaz de reconocer las diferencias de una y otra, comprendiendo que una misma técnica puede ser utilizada para los cuatro procesos. Verás 6 formas de Yoga distinta, sus diferencias y similitudes.

## **Módulo 7: Mecánica Corporal; Anatomía y Fisiología en el Yoga.**

Aprenderás lo importante para un instructor/a, estructura corporal y su relación amable. Conocerás la Ciencia y Ética en esta práctica milenaria. Además conocerás la ayurveda y su relación con el Yoga.

## **Módulo 8: Evaluación.**

Integrarás todo lo visto en tu formación, logrando un sello personal, la elección de tu mención y realizarás una autoevaluación que será sumada a la evaluación que realicemos nosotr@s.



## **ETAPA 2: MÓDULOS ESPECÍFICOS DE YOGA TERAPÉUTICO**

### **Tema 1: Módulo IX: Metodología de intervención terapéutica.**

El/la estudiante logrará comprender e interiorizar cómo proceder con las personas desde el primer contacto, seguido por la investigación que deberá realizar respecto a la afección, patología, dolor o queja que presente la persona, para posteriormente crear un Plan de Intervención o Programa, que responda a las necesidades según sea el caso.

### **Tema 2: Patologías, psicología y gestión emocional.**

El/la estudiante entenderá qué es una patología y cómo puede afectar a una persona, logrando diferenciar el dolor del sufrimiento.

El/la alumno/a comprenderá la importancia del tono emocional a la hora de enfrentar una patología. Conocerá algunos tipos de personalidad y enfermedades mentales comunes. Más una de las claves en el proceso de acompañamiento o recuperación de una persona, y cómo desarrollarla para generar procesos de intervención que promuevan la autosanación. Aprenderá a adaptar las técnicas de acuerdo al diagnóstico que trae la persona que será atendida (Depresión, trastornos de ansiedad, TDAH, estrés, trastornos del sueño, entre otros).



### **Tema 3: Ayurveda, cuerpo y la importancia del movimiento.**

El/la estudiante conocerá de manera general la medicina más antigua del mundo y su finalidad, historia, fisiología, cuerpos ayurvédicos, además de los principios del ayurveda y su relación con el Yoga.

El/la alumno/a comprenderá la importancia del movimiento y cómo utilizar el mismo para prevenir, recuperar y mantener la salud. Logrando adaptar los ejercicios dinámicos y estáticos a las diferentes habilidades motrices que tengan las personas en base a los siguientes diagnósticos médicos: Asma, Afecciones/patologías de rodillas, en espalda, zona cervical, media y baja, incluida la ciática. Además de afecciones músculo esqueléticas, accidente cerebro vascular, parkinson y fibromialgia.

### **Tema 4: Evaluación.**

El/la estudiante elegirá 2 enfermedades, dolencias, patologías o lesiones para profundizar en ellas y posteriormente creará un Plan de Intervención o programa de Yoga terapéutico.

# *UNA FORMACIÓN DE CALIDAD*



## 500 HORAS CERTIFICADAS

Distribuidas en 9 ó 18 meses, incluye asesoría personalizada y reuniones grupales. Contacto directo con los profesores/as. Clases teóricas y prácticas. Lecturas complementarias, tutoriales, práctica personal y evaluación final. Apoyo en la creación de los programas finales.

## METODOLOGÍA SIMPLE

Basada en la acción - reflexión - acción. Donde comprenderás lo que significa el Yoga Terapéutico, sintiendo sus beneficios y logrando entrelazar la práctica milenaria con la ciencia actual, para entregar lo mejor de ti a las personas que soliciten tu atención.

## ADAPTADA A TUS TIEMPOS

Nuestra plataforma online se encuentra disponible 24/7. Las reuniones y asesorías se programan con anticipación. Nuestro profesor@s están disponibles para ti y en constante contacto.



# ¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO?



Personas con interés por conocer cómo el Yoga puede ayudar en los procesos terapéuticos.

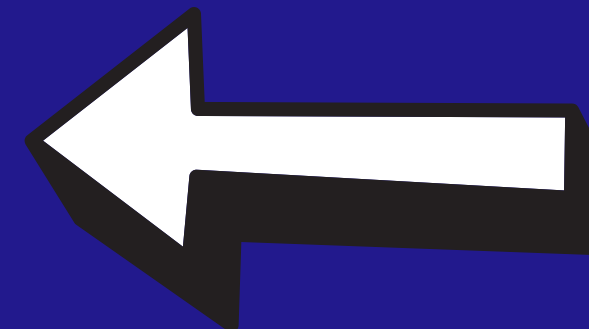


Personas con interés por el autoconocimiento, y la adquisición de herramientas para el desarrollo personal y el de otros/as.



Instructor/a de Yoga, monitores, terapeutas, que quieran ampliar su práctica, saliendo del marco propuesto por un linaje, método y/o forma de Yoga.

- ***No necesitas experiencia.***
- ***El único requisito es que seas mayor de edad.***



**IMPORTANT!**

# AL TERMINAR CON ÉXITO OBTIENES



Certificado de Instructor/a de Yoga Terapéutico



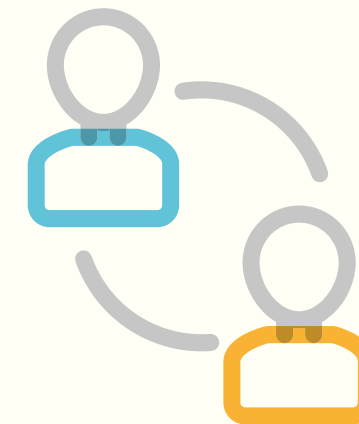
Certificado de Instructor/a de Yoga



Diploma de especialización: Salud mental o Física.



Un espacio online.

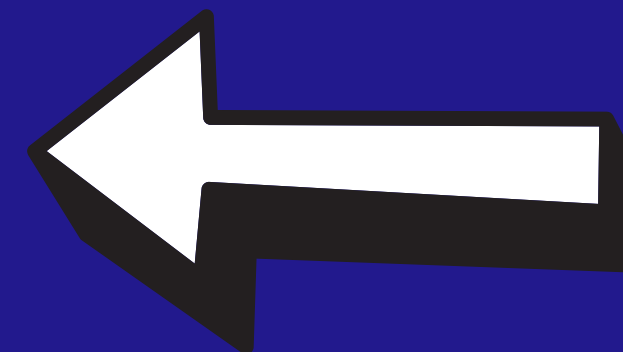


Patrocinio y uso de nuestras redes sociales para difundir tus prácticas.



Membresía, con la que podrás obtener descuentos en cursos, formaciones, talleres y más.

- *Podrás elegir una especialización: Salud mental o Salud Física.*



**IMPORTANT!**



# VALORES Y DESCUENTOS

TODOS LOS DESCUENTOS ESTÁN ASOCIADOS A LA CRISIS SANITARIA PROVOCADA POR EL COVID - 19.

## VALOR SIN DESCUENTO

- ARANCEL: \$1.800.000.-



## VALOR CON DESCUENTO

(VALIDO SOLO FORMATO INTENSIVO - 9 MESES)

- ARANCEL: \$900.000.-



## ¿CÓMO PUEDES PAGAR?

- Mediante transferencia bancaria.
- **Arancel total en 1 cuota:** Obtienes un 10% de descuento extra en el valor actual ya rebajado.
- **En 9 cuotas mensuales;** La primera cuota se paga antes de iniciar el curso.



# PROCESO PARA HACER EFECTIVA TU MATRÍCULA

*Solo 10 cupos.*

## 1.- Compra y matrícula en línea

- <https://centrodibi.com/cursos/instructores-yoga-terapeutico/>

## 2.- Si tienes dudas, escríbenos o llámanos. Te ayudaremos en el proceso.

e-mail: [hola@centrodibi.com](mailto:hola@centrodibi.com)

Celular: +56 9 49332446

## 3.- COMIENZA A DISFRUTAR

Te daremos la bienvenida, con un tour del funcionamiento de la plataforma y resolveremos tus dudas.

# Elige el tiempo de tu formación



## FORMACIÓN INTENSIVA

Puedes concentrar todo el contenido de la formación en 9 meses.



## FORMACIÓN REGULAR

Formación desarrollada en 18 meses.



# ALEJANDRO TORRES RETAMAL

Formador de Instructores/as de Yoga y Mindfulness.  
Director Centro DIBI, Escuela de Yoga y Mindfulness

- Trabajador Social, dipl. Salud Pública y Metodologías participativas.
- Máster en coaching, gestión emocional y Mindfulness.
- Más de 15 años de experiencia en prácticas de Yoga y Mindfulness.
- Maestro en la Asociación de Instructores/as de Yoga de Latinoamérica.
- Miembro de la Asociación Española de Mindfulness y Compasión.
- En el año 2018, recibió el patrocinio de la embajada de India en Chile.
- Cuenta con artículos publicados en revistas nacionales e internacionales: MINDALIA, Yogaenred y Yogastyle.
- En el año 2020, organizó el Congreso Online Internacional Unid@s por el Bienestar, a fin de colaborar con las personas en tiempos de crisis por la pandemia (Covid -19). Donde participaron 10 países y se realizaron más de 20 ponencias. Puedes verlo en nuestro canal de Youtube: Centro Dibi.
- En el año 2021, contribuyó a la actividad "Take a Yoga Break" de la cátedra Managing Business Compliance dictada en la Universidad de Nottingham en Reino Unido.

Ha visitado diferentes países, entre ellos: India, China y algunos de Europa.

En India, viajó por ciudades del norte, centro y sur del país, a fin de conocer la tierra donde nace el Yoga y sus distintas expresiones. Estuvo en 3 de las 4 ciudades más sagradas del Budismo, tradición base del Mindfulness.

En su visita a China, logró visualizar la importancia del movimiento y en Europa conoció de manera práctica el Mindfulness.

Conoce más de Él en el siguiente Link: [www.centrodibi.com](http://www.centrodibi.com)

En caso de alguna inquietud le puedes escribir a [alejandro.torres@centrodibi.com](mailto:alejandro.torres@centrodibi.com)



# PAMELA BECERRA ANDANA

Consultora en Salud Mental  
Psicóloga e Instructora de Yoga.

- Más de 8 años de experiencia profesional.
- Posee postítulo en discapacidad intelectual e integración escolar.
- Especializada en mindfulness.
- Ha sido co-ejecutora en más de 10 formaciones presenciales de Yoga desarrolladas en diferentes ciudades de Chile y en formación online de Mindfulness.

En el año 2020, organizó y fue ponente del Congreso Online Internacional Unid@s por el Bienestar, a fin de colaborar con las personas en tiempos de crisis sanitaria. Participaron 10 países y se realizaron más de 20 ponencias.

Viajó al norte, centro y sur de India para conocer la tierra donde nace el Yoga y sus distintas expresiones, donde visitó la cuna de esta práctica y 3 de las 4 ciudades más sagradas del Budismo, tradición base del Mindfulness.

Visitó China donde logró visualizar la importancia del movimiento.

Conoce más de ella en el siguiente Link: [www.centrodibi.com](http://www.centrodibi.com)

En caso de alguna inquietud le puedes escribir a [pamela.becerra@centrodibi.com](mailto:pamela.becerra@centrodibi.com)