

CENTRO DIBI
DISFRUTA DEL BIENESTAR

FORMACIÓN INSTRUCTOR@S DE YOGA INSIGHT

Siente el Yoga que vive en ti y compártelo
con l@s demás.

Programa 100% online



Conoce tu centro de formación



La formación que has elegido

Conceptos, teoría y filosofía del Yoga, diversos métodos primarios y contemporáneos

Simple, útil, sentida y aplicada, sin dogma ni doctrina alguna.

Aprenderás a adaptar el Yoga a tus habilidades y a la de tus futuros practicantes.

Comprenderás el por qué, para qué y cuándo utilizar las diferentes técnicas.

Metodología centrada en la persona y su desarrollo integral.

Tod@s nuestr@s egresados/as desarrollan una práctica única.

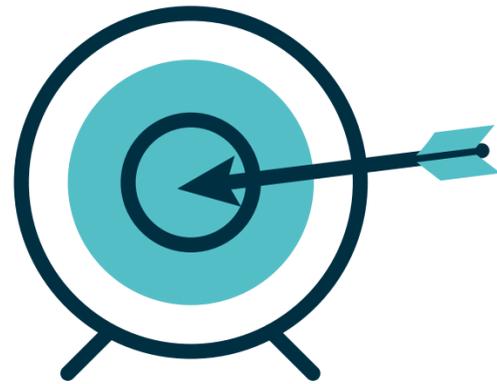
Fundamentos en la tradición Yóguica y la comprobación científica.

Enseñanza horizontal, estudiantes activos en su formación. Impregnándose de lo esencial del Yoga

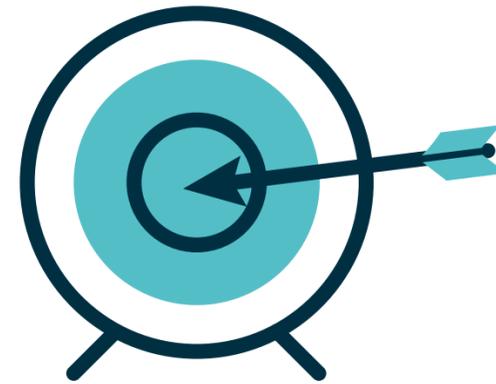
Podrás desempeñarte en centros de terapias, gimnasios, instituciones de educación, empresas y más.



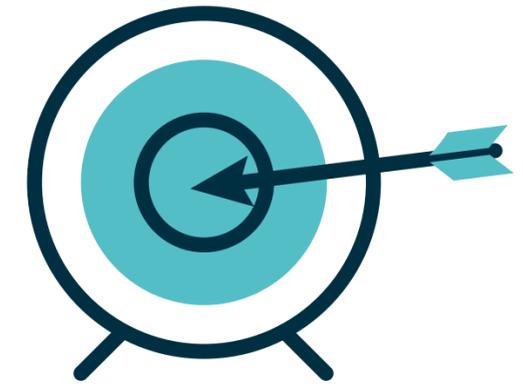
PROPÓSITOS DE LA FORMACIÓN



Formar un/a Instructor/a de Insight Yoga, capaz de impartir clases de manera grupal y personalizada.



Promover un estilo propio en cada instructor/a de Yoga Insight.



Incrementar tus herramientas de desarrollo personal.



Contenidos teóricos y prácticos de la formación

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.



Contenidos teóricos y prácticos de la formación

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.

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.

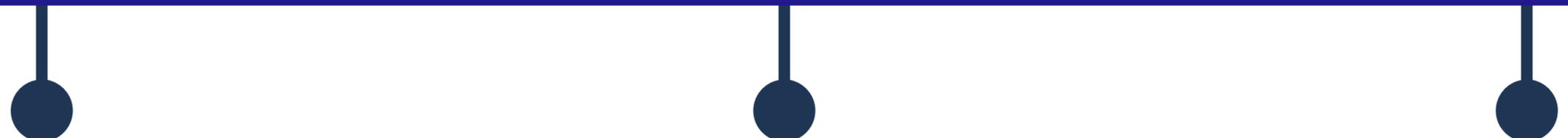
Aprenderás lo importante para un instructor/a, estructura corporal y su relación amable. Conocerás la Ciencia y Ética en esta práctica milenaria. Además conocerás la ayurveda y su relación con el Yoga.

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.



UNA FORMACIÓN DE CALIDAD



300 HORAS CERTIFICADAS

Distribuidas en 6 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.

METODOLOGÍA SIMPLE

Basada en la acción - reflexión - acción. Donde comprenderás lo que significa el Yoga, sintiendo sus beneficios, logrando un sello personal y con ello entregar lo mejor de ti a tus futuros practicantes.

ADAPTADA A TUS TIEMPOS

Nuestra plataforma online se encuentra disponible 24/7. Las reuniones y asesorías se programan con anticipación.

¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO?



Personas que quieran conocer esta milenaria práctica.

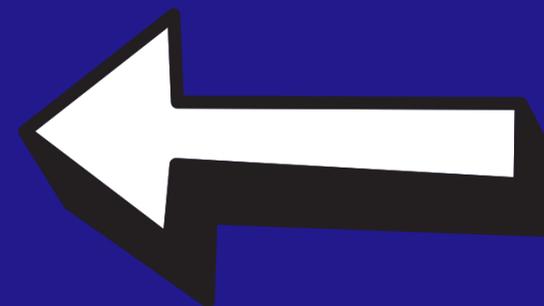


Personas que tengan interés en entregar clases de Yoga al finalizar su formación.



Personas que busquen incrementar sus herramientas de desarrollo personal para mejorarse y mejorar su entorno

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



IMPORTANT!

AL TERMINAR CON ÉXITO OBTIENES



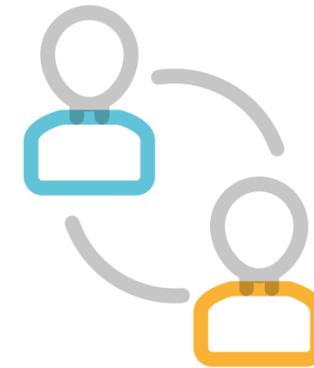
Certificado de Instructor/a de Yoga



Diploma con mención escogida



Un espacio online.

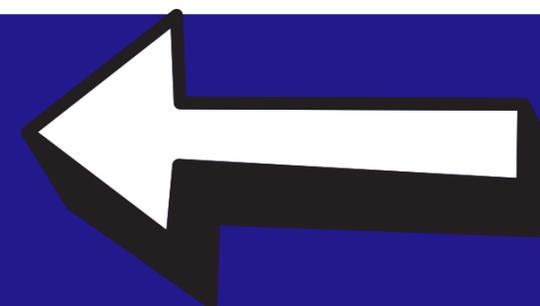


Patrocinio y uso de nuestras redes sociales para difundir tus prácticas.



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

- *Podrás elegir una mención: Yoga Tradicional - Moderno - Terapéutico.*
- *La posibilidad de continuar estudios en nuestras especializaciones.*



IMPORTANT!



VALORES Y DESCUENTOS

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

VALOR SIN DESCUENTO

- ARANCEL: \$1.200.000.-
-



VALOR CON DESCUENTO

- ARANCEL: \$600.000.-



¿CÓMO PUEDES PAGAR?

- Mediante transferencia bancaria.
- **Arancel total en 1 cuota:** Obtienes un 10% de descuento extra en el valor actual ya rebajado.
- **Programa Intensivo, 3 cuotas mensuales;** La primera cuota se paga antes de iniciar el curso.
- **Programa regular, 6 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-insight/>

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

e-mail: 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 3 meses.



FORMACIÓN REGULAR

Formación desarrollada en 6 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

En caso de alguna inquietud le puedes escribir a alejandro.torres@centrodibi.com



PAMELA BECERRA ANDANA

Consultora en Salud Mental
Psicóloga e Instructora de Yoga.

- Más de 8 años de experiencia profesional.
- Posee postitulo 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

En caso de alguna inquietud le puedes escribir a pamela.becerra@centrodibi.com



Bienvenid@s!

