



Diplomado en Yoga para Personas Mayores y Envejecimiento Activo

DIBI - Disfruta del Bienestar

Tu lugar es aquí, tu momento es ahora

www.centrodibi.com

¿Quiénes Somos?



Nuestra Misión

Diseñar y facilitar experiencias transformadoras que impulsen el bienestar integral en personas y organizaciones, ayudándolas a disfrutar del presente con presencia .



Nuestro Enfoque

Disfrutar del bienestar, hacerlo consciente, cotidiano y sostenible.



Este diplomado te espera para...

acompañar el paso del tiempo con conciencia, movimiento respetuoso y una mirada integral del bienestar físico, emocional y mental, promoviendo la relación de ayuda, el trato digno y la inclusión.

¿Por qué esta formación es tan necesaria hoy?

Estamos viviendo un cambio profundo en la forma de envejecer

La población de personas mayores crece, pero los espacios de formación especializada para acompañar esta etapa desde el respeto, la dignidad y la integralidad siguen siendo insuficientes.

Responde a una realidad concreta

Las personas mayores no necesitan solo ejercicio físico, sino propuestas conscientes que consideren sus procesos corporales, emocionales, cognitivos y sociales.

Existe una mayor demanda de prácticas de envejecimiento activo

Este diplomado forma profesionales para acompañar de manera ética, segura y humana los cambios del cuerpo, la historia personal y el contexto vital de cada persona.

Mundo acelerado

Este diplomado propone pausa, presencia y cuidado consciente, algo profundamente necesario para una vejez más activa, saludable y con significado.

Objetivos



1) Comprender los procesos biológicos, psicológicos y sociales del envejecimiento.

2) Adaptar prácticas de yoga a las capacidades y necesidades de las personas mayores.

3) Favorecer la movilidad, el equilibrio, la fuerza funcional y la respiración consciente..

4) Promover la regulación emocional, la atención plena y el bienestar mental.

Objetivos



5) Prevenir riesgos, lesiones y caídas mediante prácticas seguras.

6) Desarrollar intervenciones grupales y comunitarias con personas mayores.

Lo que aprenderás...



**Módulo 1: Fundamentos del
Envejecimiento Activo (20 hrs)**

**Módulo 2: Bases del Yoga
Aplicado a Personas Mayores
(25 hrs)**

**Módulo 3: Movimiento
Funcional, Equilibrio y
Prevención de Caídas (25 hrs)**

**Módulo 4: Respiración
Consciente y Sistema Nervioso
(20 hrs)**

Lo que aprenderás...



**Módulo 5: Salud Mental,
Emociones y Bienestar en
Personas Mayores (25 hrs)**

**Módulo 6: Yoga, Vínculo y
Comunidad (15 hrs)**

**Módulo 7: Diseño de Sesiones y
Programas para Personas Mayores
(20 hrs)**

**Módulo 8: Ética, Límites del Rol y
Autocuidado Profesional (10 hrs)**

¿Para quién es esta formación?



Instructores/as o Profesores de Yoga

Es fundamental contar con conocimientos teóricos y prácticos que permitan comprender el alcance de esta práctica al trabajar con personas mayores para contribuir a un envejecimiento saludables y activo.

Profesionales de la Salud y Bienestar

Es muy necesario entender la importancia de especializarse, para ofrecer un buen servicio y contribuir responsablemente a la calidad de vida y el bienestar de las personas mayores.

Terapeutas y Profesionales a fines

Para quienes buscan profundizar y especializar su práctica en el abordaje del bienestar físico y la salud mental desde una perspectiva integral



Características de la Formación



160 Horas Pedagógicas Certificadas

Divididas en clases sincrónicas y asincrónicas, práctica personal y trabajo autónomo y horas de integración final



Tutorías Personalizadas

Acompañamiento constante durante el proceso



4 meses de Proceso

Un camino profundo y progresivo.



Biblioteca de recursos formativos

Libros, investigaciones, tutoriales y material complementario para profundizar tu proceso de aprendizaje.



Clases prácticas semanales

Para integrar desde la experiencia real.

Nuestra Metodología de Aprendizaje



Acción

Práctica constante y vivencial

Reflexión

Comprensión emocional
y conciencia del proceso.

Acción

Aplicación en la vida personal
y profesional.

Cada sesión responde al por qué, para qué, cómo y cuándo de cada técnica.

Requisitos de Aprobación



Asistencia mínima requerida

Compromiso de presencia constante que asegura la continuidad del proceso formativo y la adecuada integración de los contenidos teóricos y prácticos.



Participación activa en clases y prácticas

Implica una presencia comprometida, reflexiva y consciente, integrando la experiencia corporal, el intercambio grupal y la aplicación práctica de los contenidos abordados.



Trabajo integrador final

Elaboración de una propuesta de Yoga para personas mayores que integre los aprendizajes del diplomado, considerando el envejecimiento activo, la diversidad de trayectorias vitales y el cuidado físico, emocional y humano en la práctica.

Equipo Formador



Alejandro Torres Retamal

Formador de Formadores/as - Especialista en bienestar Personal y Organizacional.

Más de 18 años acompañando procesos formativos desde una mirada integradora, humana y consciente.



Pamela Becerra Andana

Psicóloga, Magister en Terapias de Tercera Generación e Instructora de Yoga

Integra ciencia, conciencia y espiritualidad encarnada en procesos de bienestar integral.

Al finalizar recibirás



- ✓ Certificado Diplomado en Yoga para Personas Mayores y Envejecimiento Activo (160 hrs).
- ✓ Posibilidad de ser embajador/a DIBI.



Inversión y Formas de Pago



Valor Total

\$590.000.-



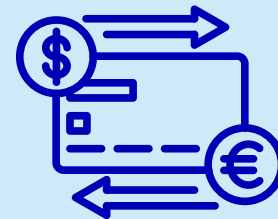
Valor Matrícula

\$40.000 (Para optar a la gratuidad, reserva tu cupo cancelando la primera cuota hasta 30 días antes del inicio de la formación).



Cuotas y Descuentos

1 Cuota 25 % Dcto.
3 Cuotas 10% Dcto.
Hasta 12 Cuotas



Medios de Pago

Transferencia - Webpay
- Mercado Pago.



Datos de Transferencia

Nombre: Disfruta del Bienestar SPA
Rut: 77.511.438-k
Banco: Estado
Chequera electrónica: 52171871051
Mail: hola@centrodibi.com

Una inversión en tu bienestar y formación

Acompañamos con consciencia, amabilidad y respeto



Cupos limitados
Inscripciones abiertas hasta 10 días antes
del inicio del diplomado

✉ hola@centrodibi.com

☎ +56 9 7839 7105

🌐 www.centrodibi.com

Tu lugar es aquí, tu momento es ahora

www.centrodibi.com