



Diplomado Especialización en Yoga Terapéutico y Salud Mental

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.

¿Sientes que...

- el estrés, la ansiedad, e inconvenientes relacionados a la salud mental se han vuelto una presencia constante en la vida de las personas?
- aprender a identificar y responder de manera responsable a las señales físicas y emocionales del cuerpo es crucial en este tiempo?
- es importante profundizar en el yoga para ofrecer atención consciente, ética y adaptada las necesidades individuales?



El Diplomado de Especialización te espera...

prácticas corporales del yoga, respiración consciente, mindfulness y fundamentos de la regulación emocional, orientadas al cuidado de la salud mental desde un enfoque integral, ético y basado en evidencia.

¿Por qué esta formación es tan necesaria hoy?

Gestión del estrés y Bienestar Integral

Aprenderás a abordar el estrés físico y emocional mediante yoga terapéutico, respiración consciente y mindfulness, promoviendo bienestar en quienes acompañas.

Salud Mental desde un Enfoque Integral

Explorarás cómo las prácticas corporales y emocionales del yoga favorecen la regulación emocional, la resiliencia y el equilibrio psicológico, integrando tradición y evidencia científica.

Prácticas Éticas Responsables

Aprenderás principios éticos, límites profesionales y comunicación consciente para un acompañamiento seguro y respetuoso.

Crecimiento Profesional y Propósito

Este diplomado te permite especializarte, fortalecer tu perfil profesional y generar un impacto positivo y responsable en la salud física y mental de tus estudiantes o pacientes.

Objetivos



1) Comprender los fundamentos del yoga terapéutico aplicados a la salud mental y emocional.

2) Integrar prácticas corporales, respiratorias y contemplativas para la regulación del sistema nervioso.

3) Desarrollar una práctica personal sostenida como base del acompañamiento consciente.

4) Diseñar y adaptar prácticas de yoga terapéutico según necesidades emocionales y contextuales.

Objetivos



5) Incorporar principios de mindfulness y compasión en el trabajo corporal.

6) Reconocer los límites éticos y profesionales del yoga terapéutico en relación con la salud mental.

Lo que aprenderás...



**Módulo 1: Fundamentos del
Yoga Terapéutico y la Salud
Mental (30 hrs)**

**Módulo 2: Anatomía Funcional
y Sistema Nervioso (35 hrs)**

**Módulo 3: Respiración Consciente
y Regulación Emocional (30 hrs)**

**Módulo 4: Mindfulness en el
movimiento
y compasión (35 hrs)**

Lo que aprenderás...



**Módulo 5: Yoga Sensible al Trauma
y Enfoque Seguro (30 hrs)**

**Módulo 6: Diseño de Prácticas
Terapéuticas
y Casos Aplicados (25 hrs)**

**Módulo 7: Autocuidado Profesional
y Ética (15 hrs)**

¿Para quién es esta formación?



Instructores/as o Profesores de Yoga

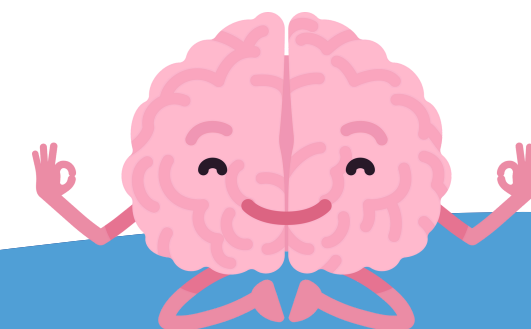
Es fundamental contar con conocimientos teóricos y prácticos que permitan comprender el alcance de esta práctica al trabajar con personas que presentan desafíos en su salud física y mental, contribuyendo de manera responsable a su bienestar.

Profesionales de la Salud

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

Terapeuta Corporal

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



200 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



5 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.

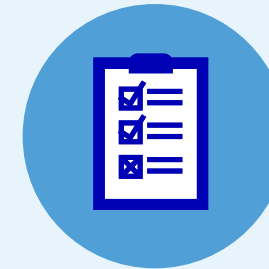
Cada sesión responde al por qué, para qué, cómo y cuándo de cada técnica.

Requisitos de Aprobación



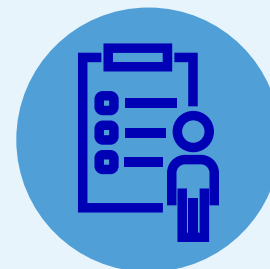
Preparación y Presentación del Estudio de Caso

Enfocada en el análisis, la organización de la información y la comunicación clara de resultados y conclusiones.



Evaluación de contenido teórico

Comprensión aplicada de los contenidos abordados.



Autoevaluación

Reflexión honesta sobre tu proceso personal y formativo.

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 Especialización de Yoga Terapéutico y Salud Mental (200 hrs).
- ✓ Posibilidad de ser embajador/a DIBI.



Inversión y Formas de Pago



Valor Total

\$590.000.-



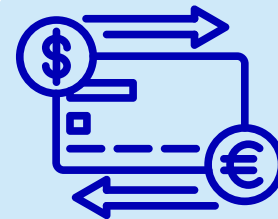
Valor Matrícula

\$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

El área más fascinante del Yoga espera por ti



Cupos limitados
Inscripciones abiertas hasta 10 días antes
del inicio

✉ hola@centrodibi.com

☎ +56 9 7839 7105

🌐 www.centrodibi.com

Tu lugar es aquí, tu momento es ahora

www.centrodibi.com