



## PROGRAMA FORMATIVO

### ÁREA: CUERPO Y SALUD

PERÍODO: ENERO – MARZO 2012

<b>YOGA</b>	<p>La modalidad impartida es el <b>Hatha-yoga</b> combinado con los <b>mantras del Kundalini</b>. Se trabajarán posturas de fuerza, flexibilidad y equilibrio. El objetivo es conseguir el equilibrio entre el cuerpo, la mente y la energía vital. Además de fortalecer el cuerpo, ayuda a armonizar y equilibrar todo el sistema nervioso con una serie de ejercicios donde la respiración es el elemento vertebrador.</p> <p>La monitora llevará a término un <b>seguimiento personalizado</b> de los alumnos, teniendo en cuenta sus problemáticas.</p>
<b>YOGA FACIAL</b>	<p>Mediante una respiración relajada y profunda y el estiramiento de los músculos faciales disfrutaremos de una piel más tersa y eliminaremos arrugas y líneas de expresión.</p> <p>En el seminario se trabajarán los ejercicios básicos, tanto gestuales (sonrisas y muecas), como de automasaje sobre el rostro.</p>
<b>PILATES</b>	<p>La finalidad del método pilates es desarrollar la <b>fuerza abdominal</b>, mejorar la flexibilidad, así como conseguir un control total del cuerpo. Cada movimiento es calculado para reducir el riesgo de lesiones y garantizar la eficacia de los ejercicios. Los movimientos de este método se basan en 6 principios básicos: <b>concentración, control, precisión, fluidez de movimientos, respiración y centralización de la energía</b>.</p> <p>La monitora llevará a término un <b>seguimiento personalizado</b> de los alumnos, teniendo en cuenta sus problemáticas. Se trabajará <b>sin aparatos</b>.</p>
<b>PILATES FELDENKRAIS</b>	<p>Síntesis de Pilates (ver apartado anterior) y el método Feldenkrais. Se alternarán posturas de ambos métodos.</p> <p>El Método Feldenkrais es una toma de consciencia a través del movimiento. Sus diferentes posturas activan la musculatura corporal mejorando nuestra postura, la flexibilidad y la coordinación. Su practica mejora contracturas, dolores musculares, problemas de espalda...</p>
<b>YOGALATES</b>	<p>Síntesis de Hatha-yoga y método pilates.</p> <p>La monitora llevará a término un <b>seguimiento personalizado</b> de los alumnos, teniendo en cuenta sus problemáticas. Se trabajará <b>sin aparatos</b>.</p>
<b>YOGA, AYURDEVA Y MEDITACIÓN</b>	<p>La modalidad impartida es el <b>Hatha-yoga</b> combinado con los <b>mantras del Kundalini</b>.</p> <p>Profundizaremos en el trabajo mental a través del <b>Ayurveda</b>: práctica ancestral originaria de la India orientada al bienestar físico y mental.</p> <p>La monitora llevará a término un <b>seguimiento personalizado</b> de los alumnos, teniendo en cuenta sus problemáticas.</p>
<b>STRETCHING</b>	<p>Técnica corporal basada en la elongación y los estiramientos. Su práctica mejora la flexibilidad, tonifica y ayuda a relajar el cuerpo, del mismo modo, ayuda también a mitigar los efectos de los malos hábitos corporales.</p>

<b>TAI-CHÍ</b>	<p>Técnica milenaria, llamada también <b>meditación en movimiento</b>, tiene como objetivo conseguir diferentes grados de relajación. Con esta técnica se pueden aliviar ciertos síntomas provocados por patologías diversas, así como corregir malos hábitos posturales.</p> <p>Se realiza mediante una secuencia de <b>movimientos lentos y relajados</b>; suaves y fluidos sin rigidez ni tensión muscular y con una respiración relajada y profunda. Los movimientos serán supervisados por la monitora, teniendo en cuenta la situación individual de cada alumno.</p> <p>Principales aspectos a trabajar durante el taller: Trabajo postural. <b>Coordinación</b> y dinámica del movimiento. <b>Respiración</b>. La energía corporal. <b>Flexibilidad</b>.</p>
<b>ESPADA Y ABANICO EN TAI-CHI</b>	<p><b>Curso específico</b> para alumnos con práctica y conocimientos previos en disciplinas como el Chi Kung o el Tai-Chi, donde se introducirán y perfeccionarán los elementos de la espada y el abanico (modalidad con 1 y 2).</p>
<b>REIKI</b>	<p>Es una forma de sanación ancestral de origen japonés mediante la imposición de manos para transmitir energía. Se trabaja mediante los chakras.</p> <p><b>Temario:</b> Qué es el Reiki? Aplicaciones. La energía, qué es, como funciona, como y cuando aplicarla. Auto Reiki . Como dar Reiki a otra persona. Relajación, meditación y primer alineamiento de los Chakras.</p> <p><b>El curso incluye un dossier con todo el material didáctico.</b></p>
<b>FLORES DE BACH</b>	<p>Terapia floral adecuada para estabilizar diferentes estados de ánimo, como la soledad, la angustia, el miedo, los celos, la depresión... Es una terapia inocua y sin contraindicaciones. Trabajaremos con los 38 elixires clasificados por el Dr.Bach (mimulus para el miedo, sweet chestnut para la ansiedad, etc) y aprenderemos a combinarlos.</p> <p><b>El curso incluye un dossier con todo el material didáctico.</b></p>
<b>INTRODUCCIÓN AL MASAJE</b>	<p>Trabajaremos en base a los <b>masajes orientales</b> (Shiatsu, Tailandés y Tui Na) . Son una experiencia milenaria en la que se trabaja tanto la parte física como las energías sensoriales y sensitivas.</p> <p>Objetivo: una relajación corporal completa.</p> <p>El <b>SHIATSU</b> es un método de masaje por presión que combate el desequilibrio del cuerpo y el espíritu.</p> <p>El <b>TUI NA</b> es una modalidad terapéutica del masaje chino, técnica de acupresión para incidir sobre el flujo de energía.</p> <p>El <b>MASAJE TAILANDÉS</b> es un trabajo corporal profundo que ayuda a restablecer nuestra energía vital y reequilibrar el aspecto físico, mental y emocional.</p> <p>Curso práctico donde se trabajará por parejas.</p>
<b>TAPPING</b>	<p>Técnica de golpes suaves con los dedos sobre los meridianos de la medicina tradicional china. Esta técnica ayuda a normalizar el flujo energético asociado a problemas emocionales determinados (insomnio, miedos, ansiedad, tristeza).</p>
<b>MASAJE PARA CONTRACTURAS</b>	<p>Técnicas de masaje por presión y ejercicios de estiramiento y relajación para aliviar las contracturas de espalda y otros problemas físicos provocados por malos hábitos posturales y un estilo de vida sedentario.</p>
<b>TÉCNICAS CORPORALES, AUTOMASAJE Y RELAJACIÓN PARA LA ESPALDA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios de yoga y pilates para mejorar problemas de espalda.</li> <li>- Técnicas de automasaje.</li> <li>- Ejercicios de relajación y estiramientos para aliviar las contracturas de espalda.</li> <li>- Explicaciones teórico-prácticas sobre las diferentes posturas a evitar en nuestra vida diaria.</li> </ul>

**GESTIÓN DEL STRESS Y RELAJACIÓN** Se trabajará tanto a nivel práctico: ejercicios de relajación corporal y de respiración; como teórico, mediante una introducción al coaching para afrontar situaciones que suelen generar Stress.

**REFLEXOLOGIA PODAL** **Masaje terapéutico** basado en una serie de **presiones** en los pies que permite actuar sobre el sistema afectado: muscular, nervioso, circulatorio, digestivo, Tiene un importante efecto preventivo con resultados excelentes como equilibrante general del organismo.

Centraremos la atención en los puntos reflejos de los pies y al estimularlos, armonizaremos y equilibraremos las alteraciones del organismo mejorando en el terreno físico y emocional y mejorando, por tanto, nuestra calidad de vida.Ée considera el **cuerpo humano como un macrosistema** compuesto de diferentes microsistemas, siendo la zona de los pies uno de estos. Se pretende mediante su tratamiento, mejorar todo el macrosistema.

**El curso incluye un dossier con todo el material didáctico.**

Metodología: **Curso practico** donde se trabajará por parejas.

**TERAPIA METAMÓRFICA** **Masaje energético suave** en los pies, las manos y la cabeza mediante el que podrás activar tus energías, sin ser una transmisión de energía como el reiki. Técnica adecuada contra el estrés.

**El curso incluye un dossier con todo el material didáctico**

**HERRAMIENTAS ENERGÉTICAS** En el taller de herramientas energéticas aprenderás a manejar el **péndulo**, el **cuenco tibetano**, las **varillas de zahorí** y la **radiónica**. Pero no se trata de un taller de magia, sólo son herramientas inocuas que te ayudaran, para que puedas decidir entre dos opciones o hacer rituales blancos que te ayudarán a conseguir aquello que deseas.

**El curso incluye un dossier con todo el material didáctico**

**LIMPIEZA ENERGÉTICA** Aprenderemos el uso de **inciensos**, **hierbas y velas** y su aplicación en la eliminación de las malas energías. Se trata de rituales de magia blanca útiles para limpiar de energías negativas nuestro hogar o nuestro espacio de trabajo.

**El curso incluye un dossier con todo el material didáctico**