



CERTIFICACIÓN EN YOGA RESTAURATIVO Y AYURVEDA



MODALIDAD PRESENCIAL O EN LÍNEA - INICIO 8 DE MAYO 2024



¡Forma parte de
nuestra comunidad!

CON REGISTRO DE
YOGA ALLIANCE
INTERNACIONAL

DESCRIPCIÓN GENERAL

COORDINACIÓN GENERAL: ANA LAURA HONEY Y LIZ MERCADO

El yoga restaurativo es un tipo de Hatha Yoga orientado principalmente al descanso y a la relajación profunda, con lo cual se busca recuperar la energía física y mental de las personas. Por medio de calentamientos y posturas suaves, el uso de la meditación y la respiración consciente, así como el uso de apoyos (props), el yoga restaurativo promueve la movilidad articular, la relajación, el descanso y la restauración de las personas a nivel físico y mental. Este tipo de yoga puede ser practicado por personas de cualquier edad, condición física y salud.



“

**Excelentes
maestros, tienen
todo lo necesario
para la práctica
de yoga, un trato
siempre amable”
Sandra C.**

Por su parte, Ayurveda es el sistema tradicional de la India que busca el equilibrio de las personas mediante una alimentación determinada, así como ciertos estilos de vida.

La combinación de el yoga restaurativo y el Ayurveda nos provee de herramientas muy poderosas para mantener y promover nuestra salud, especialmente en estas épocas en las que la ansiedad, el estrés, la privación de sueño, el exceso de trabajo y los malos hábitos alimenticios causan tanto daño a la salud. No es necesario contar con experiencia previa para iniciar esta certificación, ya que se enseñan los contenidos desde lo más básico.

Como maestro/a certificado en Yoga Restaurativo y Ayurveda, podrás guiar prácticas de yoga suave para promover el descanso y la relajación de las personas, y tendrás la capacidad para guiar a las personas con estilos de vida que promuevan su equilibrio y salud.



MODULO I : YOGA Y ANATOMIA FILOSOFÍA

Introducción al Yoga
Historia del Yoga
Tipos de Yoga
Yoga Restaurativa

ANATOMÍA
Articulaciones
Columna Vertebral
Músculos

METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA
Calentamiento articular
Pavanmuktasana

RESPIRACIÓN
Anatomía de la Respiración
Diafragma
Diagnóstico de la respiración y patrones Incorrectos

PRÁCTICA
Diagnóstico de Libertad Articular,
Diagnóstico de Fuerza Muscular,
Posturas Restaurativas,
Meditación

“

“Muy feliz por haber tomado el mes ilimitado de clases. Profesores excelentes, gran balance entre la concentración que exige una clase de Hatha o Vinyasa y el buen humor. Te hacen sentir como en casa” Andrea N.



“

**Sin duda, el ambiente, el lugar, las clases, instructores y personal son los mejores, lo recomiendo ampliamente”
Berenice G.**

MODULO II: ALINEACIÓN Y LESIONES

FILOSOFÍA

Los 5 elementos

Los 7 chakras

Los dedos de la mano y su correspondencia con los elementos

Los sutras de Patanjali

ALINEACIÓN

Desalineaciones comunes

Base de la postura

Circuitos, espirales

Puntos focales

Estructura biomecánica

ANATOMÍA

Energía orgánica y energía muscular

Órganos y funciones

Lesiones comunes de cuello, hombros, columna, pelvis, cadera, rodillas, tobillos y muñecas.

METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA

Principios básicos de la enseñanza

Principios de corrección

Uso del lenguaje



PRÁCTICA ASANAS

Para tierra, agua, fuego, aire y éter
Para lesiones de espalda baja
Para lesiones de espalda alta
Para lesiones de cintura pélvica
Para lesiones de cintura escapular
Para lesiones de rodilla y tobillo
Para lesiones de codo

FILOSOFÍA

La meditación
Elementos de la meditación

ESTRÉS

Fisiología del estrés
Daños a los órganos causados por el estrés
Funciones del cerebro

“

El mejor lugar
para practicar
yoga y además
aprender!
Certificaciones de
yoga restaurativo
y Tantra yoga, con
los mejores
maestros y lo
mejor es la
práctica diaria
tanto presencial
como opción en
línea” Lupita S.



“

**Muy buenas clases
de yoga, la
certificación
Tantra Vinyasa
Yoga está
increíble y otras
actividades igual!**
" Claudia M.

MODULO III: ESTRÉS, GRUPOS DE POSTURAS Y ENSEÑANZA

PRÁCTICA DE GRUPOS DE POSTURAS

- Flexiones
- Extensiones
- Alargamientos
- Inversiones
- Torsiones
- Inclinaciones laterales
- Aperturas de cadera

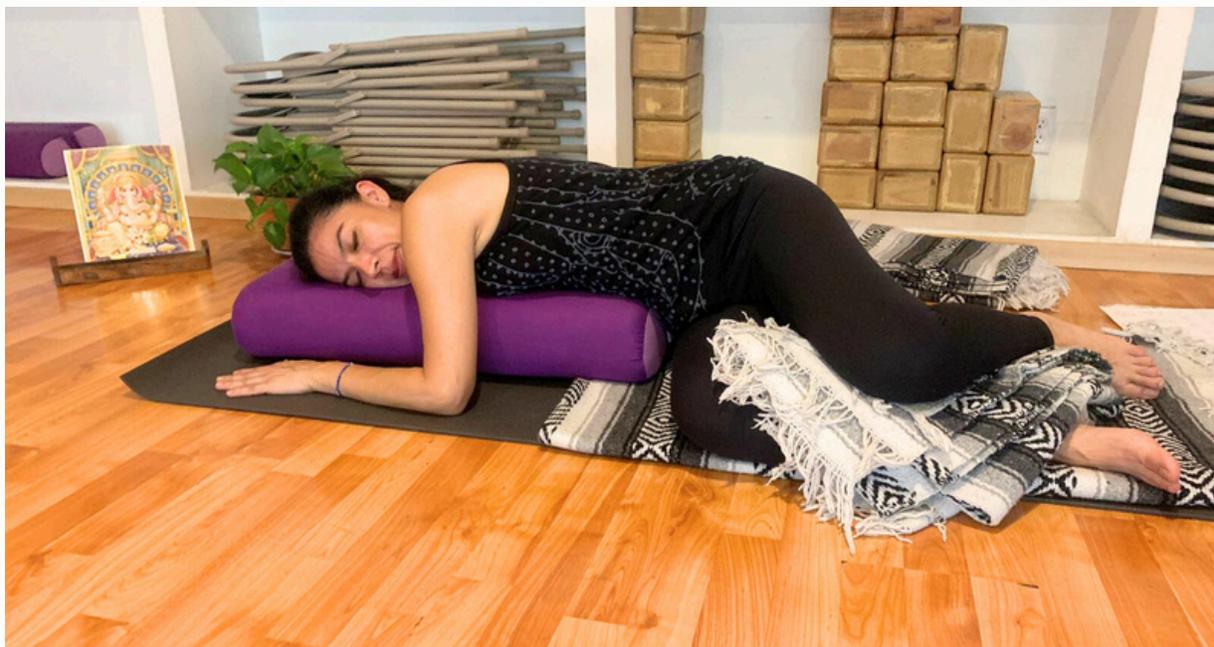
METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA

- Principios de observación
- Principios de demostración
- Secuencias para grupos de posturas

MÓDULO IV: AYURVEDA

FILOSOFÍA

- Historia del Ayurveda
- Cuestionario para doshas Doshas: Vata, Pitta, Kapha
- Equilibrios, desequilibrios y padecimientos
- Estilo de vida de los doshas
- Ama enfermedad y Detox de Ayurveda Alimentación para cada dosha
- Recetario



“

Un excelente lugar para empezar a practicar este increíble estilo de vida, con los maestros más preparados y pacientes, los cuales siempre buscan la superación de cada uno" Sofía G.

ANATOMÍA

Respiración para cada dosha

METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA

Secuencias para equilibrar los doshas

Creando intención

PRÁCTICA

Práctica y posturas para equilibrar Vata

Práctica y posturas para equilibrar Pitta

Práctica y posturas para equilibrar Kapha

Posturas para los tres doshas

Posturas brahamana

Posturas langhana

MÓDULO V: PADECIMIENTOS Y CONDICIONES ESPECIALES

FILOSOFÍA

Pranayamas

Meditación: Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi

Los Vayus



METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA

Estructura de una clase
Principios de la secuenciación
Relajación final y Savasana

PRÁCTICA

Prasarita Padottanasana, Uttanasana,
Balasana I, Balasana II, Urdhva Dhanurasana I,
Urdhva Dhanurasana II, Ardha Viparita
Karani, Viparita Karani, Savasana I

PADECIMIENTOS

Insomnio
Ansiedad y ataques de pánico
Depresión
Ira y fatiga crónica

MÓDULO VI: EL MAESTRO DE YOGA

FILOSOFÍA

Yoga nidra

METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA

Cómo hacer secuencias de ayurasanas
Evaluación



**Es el estudio ideal
para practicar
yoga Excelentes
maestros y
ambiente Hay
muchas opciones
de práctica y
clases nuevas
como Danza Yoga
y Dharma Yoga.
Pasaje Yoga es lo
mejor!!!!" Lele M.**



**El pasaje de unión,
de plenitud!
Gracias por unir a
los mejores
profesores, las
mejores energías,
el mejor trato y
por hacernos
sentir siempre en
familia!" Jimena
A.**

PRÁCTICA

Sethu Bandha
Adho Mukha Svanasana
Paschimottanasana
Halasana
Sarvangasana
Supta Baddha Konasana I
Supta Baddha Konasana II
Savasana II
Savasana III
Savasana IV

PADECIMIENTOS

Dolor de cabeza
Estreñimiento, reflujo y gastritis
Síndrome premenstrual y menopausia
Embarazo

Talleres intensivos:

- Método Feldenkrais
- Espiritualidad
- Ayurveda
- Finanzas y administración para un negocio de yoga

Modalidad:

Presencial

Horarios y duración:

- Todos los miércoles de 10:00 a 13:30 horas.
- Inicio: 8 de mayo 2024.
- Días de descanso: 3 y 10 de julio 2024 (verano), 19 de diciembre al 1 de enero (vacaciones de Navidad, regresando a clases el 8 de enero), y 5 de febrero 2025.
- Último día de clases: 30 abril 2025.
- Cupo limitado a 15 personas.

Costos y opciones de pago:**Opción 1**

- Pago único de \$30,900 (incluye todo y se exenta inscripción; modalidad de pago limitada a 2 personas por grupo).

Opción 2

- Dos pagos de \$15,950 (incluye todo y se exenta inscripción; un pago al inicio y el segundo pago a la mitad de la certificación; modalidad de pago limitada a 2 personas por grupo).

Opción 3

- Inscripción de \$1,900 y 12 mensualidades de \$2,850. Nota: en esta modalidad la mensualidad debe cubrirse antes de iniciar el módulo para poder tener derecho a las sesiones.

Datos bancarios para pago de inscripción: Cuenta Santander a nombre de María Isabel Villaseñor Alonso. Número de cuenta: 60589874752, Clabe interbancaria: 01432 2060 5898 7475 23.

Incluye:

- Sesiones de la certificación transmitidas en vivo y grabadas.
- Material de lectura para estudio en casa.
- Clases presenciales en horario de Pasaje Yoga (consultar horario actualizado en www.pasajeyoga.com).
- Certificado de Yoga Alliance 200 hrs (habiendo cumplido con la asistencia del 90% y tras haber cumplido con el servicio social y haber aprendido los contenidos temáticos). Para otorgar el certificado es necesario haber realizado todos los pagos de la certificación y haber cumplido con el 85% de asistencia a las sesiones en línea (asistencia sincrónica, con cámara abierta).
- Asesoría y apoyo durante toda la certificación por medio de grupo de WhatsApp.

Nuestras maestras

Ana Laura Honey

Ana Laura Honey conoció el Yoga desde muy niña. Su primer entrenamiento formal de Hatha Yoga fue en 1996 con la maestra Herta Rogg. En 2008 obtuvo el Registro de RYT 200 y en 2009 obtuvo el registro de Maestra de Maestros (ERYT 500) de Yoga Alliance. En 2009 fue una de las fundadoras de Nitya Yoga, y de 2009 a 2011 fue directora académica de dicha escuela. Su crecimiento ha continuado con varios cursos y talleres tomados en México y en el extranjero, impartidos por reconocidos maestros, como Doug Keller, Ann Moxey, Ann Louise Nesbitt y Douglas Brooks. Desde el 2019 coordina la certificación de maestros en Yoga Restaurativo y Ayurveda junto con Liz Mercado y desde 2023 la certificación de maestros en Hatha Yoga para el Bienestar, ambas con registro de Yoga Alliance.



Liz Mercado



Es maestra de Hatha Yoga, certificada por Yoga Alliance ERYT 200, Instructora de Kundalini Yoga, avalada por la Universidad de Guadalajara y por el Kundalini Research Institute. Es Licenciada en Artes Escénicas y Bailarina profesional de danza contemporánea. Cuenta con más de 15 años de experiencia impartiendo clases, talleres y certificaciones de yoga. Algunos de sus maestros son Rosalba Rangel, Dinah Shepard, Rose Mary Atri y Herta Rogg. Ha desarrollado un estilo de enseñanza ideal para personas que se acercan al yoga por primera vez, sus clases se enfocan en la alineación y en utilizar la respiración como un medio natural para entrar en estados de armonía y tranquilidad. Desde el 2017 forma parte de la plantilla de maestros y desde el 2019 es coordinadora, junto con Ana Laura Honey, de la certificación en Yoga Restaurativo y Ayurveda.