

DIPLOMADO: FORMACIÓN PARA INSTRUCTOR DE YOGA

YOGUIVISHNU DAS

FRANCISCO ERNESTO POLANCO GÓMEZ

AVALADO

180 HORAS DE FORMACIÓN PRESENCIAL

200 HORAS EN LÍNEA

CENTRO DE ESTUDIOS DE CIENCIAS SOCIALES Y LA SALUD AC

WWW.CECSSA.EDU.MX

INSTITUTO DE CIENCIAS APLICADAS A LA SALUD Y LA CONDUCTA AC

RFC ICA-151130-NF6

Objetivo General.

El alumno aprenderá a estructurar rutinas de una clase yoga respetando en todo la tradición oriental mismos que en todos los textos analizamos. Trabajando siempre en el camino de la luz, con la finalidad del llevar el yoga a toda persona que necesite y se beneficie de el y lograr toda clase de cambios positivos tanto en el practicante como en el entorno que nos rodea.

Gayatri Mantra

Om bhur bhuvah svah
Tat sarvitur vareniam
Bhargo devasya dhimahi
Dhiyo yonah prachodayat

Traducción:

A través de ir y venir, y del equilibrio de la vida,
Es adorable la naturaleza esencial que ilumina la existencia.
Que todos lleguemos a percibir mediante nuestro intelecto sutil
El brillo de la iluminación.

PLAN DE ESTUDIOS



I – Principios y orígenes del Yoga.

- Los vedas
- Los upanishads
- Los yogasutras de pantajali
- El bhagavad gita

2 – El camino del Hatha Yoga

- El viaje a Occidente del Yoga
- Estilos contemporáneos de Hatha Yoga
- Ananda yoga
- Anusara yoga
- Astanga viniasa yoga
- Bikram yoga
- Integral yoga
- Kundalini yoga

3 – Anatomía energética.

- Las cinco fundas
- El cuerpo físico
- El cuerpo sutil
- El cuerpo causal
- Los Chakras
- El prana
- Los nadis
- Los Bandhas

4 – Estructura corporal y movimiento inferior.

- Los pies
- Pada Bandha
- Las rodillas
- La Pelvis
- La musculatura abdominal

5 – Estructura corporal y movimiento superior

- La columna vertebral
- Mula Bandha
- Uddiyana Bandha
- Los hombros, los brazos y las manos
- Rotación interna y externa

6 - Pranayamas

- Descubrimiento y desarrollo del Pranayama
- La ciencia moderna de la respiración
- Conciencia básica de la respiración
- Ujjayi pranayama, la respiración yoguica
- Cultivar la energía consciente

7 Meditación y Mindfulness

- La senda de la meditación de pantajali:
- Pratyahara
- Dharana
- Dyana
- Tecnicas de meditación
- Mindfulness

8 - Asanas

- Surya Namaskara – saludo al sol
- Las asanas de pie
- Trabajo del torso
- Equilibrio sobre los brazos

9 - Asanas

- Flexiones posteriores
- Inversiones
- Savasana

10 – Secuencia y planeación de clase

- Principios de la secuenciación
- Estructura del arco de las clases
- Secuenciar en familia de asanas y entre ellas
- Modelo de secuenciación chakras
- Secuencias populares hatha yoga

II – El camino de la practica.

- Creación de clases
- La practica
- El servicio

12 – Enseñanza especializada

- Principiantes en yoga
- Trabajo con niños
- Trabajo con lesiones
- Trabajo con depresión

YOGUI VISHNU DAS

FRANCISCO ERNESTO POLANCO GÓMEZ



Director del Instituto de ciencias aplicadas a la salud y la conducta AC. Por medio del cual operamos proyectos federales para llevar el yoga a las escuelas primarias en el estado de Nayarit.

Hinduista

Vaisnava

Instructor certificado de yoga

Kriya yogui

Maestro de OM Chanting de Bhakti Marga

Reikista

Gemoterapeuta

Maestro en ICASC yoga.

Yoga Infantil

Por medio de la ejecución de programas federales ante SEDESOL e INDESOL, llevamos el yoga a las primarias en el estado de Nayarit. Llevando a los pequeñines una mejor calidad de vida y control de emociones, logrando así una mejor concentración y moderación en sus conductas, el yoga es universal debe llegar a todos, el yoga cambiara el mundo, despertemos conciencias.



Yoga Infantil

SEDESOL
SECRETARÍA DE
DESARROLLO SOCIAL



Indesol
Instituto Nacional de Desarrollo Social



Comisión de Fomento
de las Actividades de las
Organizaciones de la Sociedad Civil

Nuestro trabajo es realizado en escuelas primarias en el municipio de Tepic Nayarit. Siendo los niños (as) los beneficiarios directos.



OM Chanting Bhakti Marga Sadhana



OM Chanting es una práctica grupal gratuita que utiliza el poder de transformación de OM para activar el potencial de autosanación de los participantes. La práctica transforma la negatividad en energía positiva, ayuda a purificar el ambiente del lugar y mejora el bienestar físico, emocional y espiritual de los participantes.

Siendo nuestro centro ICASC Yoga certificado para la realización de esta practica mediante el Maestro Francisco polanco gomez quien cuenta con la bendicion de Paramahansa Visuananda.



Gemoterapia

Trabajos con gemoterapia en niños y adultos lo que permite meditaciones mas profundas y control de emociones, depresión y ansiedad.



Temática de Participación

El diplomado para formación de instructores de yoga consta de 12 módulos, cada módulo consta de:

15 horas en modalidad presencial presenciales llegando a un total de 180 horas a ejecutar 2 sábados al mes en horario de 9 am a 3 pm.

17 horas en promedio en modalidad en línea por medio de plataforma moodle, donde se subirá tareas y lecturas complementarias a las clases.

Logrando un total de 380 horas de formación mismas que tienen valor curricular en horas ante SEP.

AVALADO POR CECSSA E ICASC

COSTOS

INSCRIPCIÓN \$ 500.00

MENSUALIDAD \$ 1,000.00

- El material propio del alumno será adquirido por él. Tapete, cuadro de madera, ligas y cintas, de no contar con el puede utilizar el de ICASC Yoga sin costo dentro de las instalaciones.
- Los desayunos suministrados no tienen costo para el alumno es un servicio de Educativo CECSSA.

Tematica de Participación

Cupo limitado.

Para apartar tu lugar puedes asistir a nuestro centro en Lago Ontario no 84 entre Patzcuaro y Chapala Fracc. Lagos del Country, o bien puedes realizar deposito en cualquiera de nuestras cuentas y confirmar tu deposito.

CENTRO DE ESTUDIOS DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD AC
BBVA BANCOMER SA
CTA 0105 8723 67
CLABE 0125-6000-1058723675

CENTRO DE ESTUDIOS DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD AC
BANCO DEL BAJIO SA
CTA 1793 4688 0201
CLABE 0305-6090-0009-9695-32

OXXO
FRANCISCO ERNESTO POLANCO GOMEZ
BBBA BANCOMER
4152 3133 1290 9315

ICASC Yoga es una empresa más de

INSTITUTO DE CIENCIAS APLICADAS A LA
SALUD Y LA CONDUCTA A.C.

ICA-151130-NF6

LC MF FRANCISCO ERNESTO POLANCO GÓMEZ
DIRECTOR GENERAL

LAGO ONTARIO NO 84 FRACC. LAGOS DEL
COUNTRY TEPIC NAYARIT.

CENTRO DE ESTUDIOS DE CIENCIAS SOCIALES Y
LA SALUD A.C.

CEC-151217-J18

CLAVE INSTITUCIONAL SEP 18MSU0091W

PSIC JOSÉ ROBERTO RÍOS GUERRERO
DIRECTOR GENERAL