

# NEUROCIENCIAS

# Yoga Terapéutico

## FORMACIÓN CERTIFICADA

¡Únete a nosotros y descubre cómo el yoga terapéutico y las neurociencias pueden transformar tu práctica y tu enfoque hacia tu salud mente cuerpo !



Federación Española de Medicina Integrativa



LAS PALMAS  
661 730 214

¡RESERVA TU LUGAR AHORA Y DA EL SIGUIENTE PASO EN TU VIAJE HACIA EL BIENESTAR INTEGRAL!



# PRESENTACIÓN

*Tas haber acumulado más de 20 años de experiencia con la medicina integrativa, el yoga terapéutico y la neurociencia, hemos diseñado este programa donde experimentados instructores te enseñarán cómo utilizar el yoga como una herramienta terapéutica para abordar el estrés, la ansiedad, el dolor crónico y otras afecciones relacionadas con el sistema nervioso.*



***Aprenderás a diseñar secuencias de yoga personalizadas que promuevan la salud física y mental, y mejorarás tu capacidad para ayudar a otros a encontrar el equilibrio y la sanación.***

La formación te brindará una base sólida en neurociencias, permitiéndote comprender cómo el yoga afecta al cerebro y cómo puedes optimizar sus beneficios. Explorarás la relación entre la mente y el cuerpo, y desarrollarás habilidades prácticas para integrar esta información en tus clases y sesiones terapéuticas.

No importa si eres un practicante de yoga experimentado o un profesional de la salud interesado en ampliar tus conocimientos, nuestra formación de Yoga Terapéutico y Neurociencias te brindará una nueva perspectiva y herramientas poderosas para mejorar la calidad de vida de ti mismo y de los demás.

## YOGANEUROCIENCIAS

**Combina los principios del yoga y mindfulness con las neurociencias y la medicina integrativa**

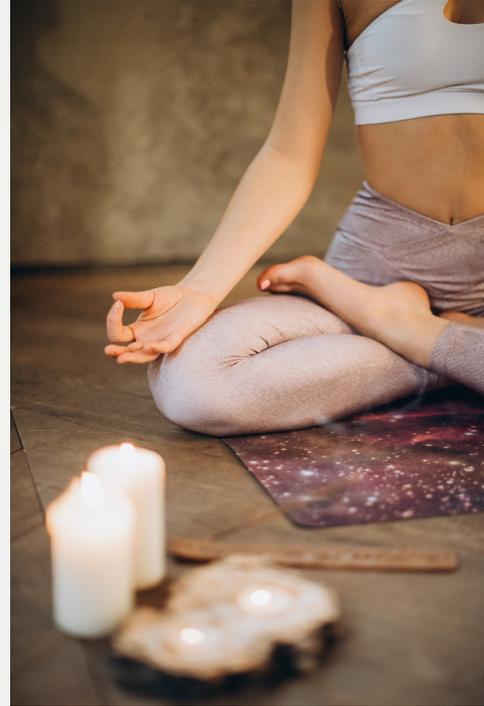
- Técnicas ancestrales respaldadas por la evidencia que benefician enormemente tu salud y bienestar.
- Desarrollo personal y crecimiento: proporciona habilidades prácticas para gestionar el estrés, mejorar la concentración, fomentar la autorreflexión y aumentar la resiliencia emocional.
- Enfoque integral y personalizado: Al integrar diferentes disciplinas, puedes adaptarlas a las necesidades individuales.. Puedes ofrecer prácticas y técnicas específicas para abordar desafíos particulares, como el manejo del dolor, la ansiedad o el insomnio, brindando una experiencia personalizada y única para cada individuo.
- Comunidad y apoyo: La formación de yoga y mindfulness te puede brindar un sentido de comunidad y apoyo. La conexión y el compañerismo entre los participantes, crea un espacio seguro y acogedor donde puedes compartir experiencias, obtener apoyo mutuo y establecer relaciones significativas.

# QUÉ INCLUYE

**1. Fundamentos de neurociencia:** Principios básicos y conceptos clave de la neurociencia, el sistema nervioso, la plasticidad cerebral y la conexión mente-cuerpo.

**2. Enfoque en la regulación del sistema nervioso:** Técnicas y prácticas de yoga que pueden ayudar a regular el sistema nervioso, la respiración consciente, la atención plena (mindfulness) y la relajación profunda.

**3. Aplicación de la neurociencia al yoga terapéutico:** Cómo el yoga puede influir en los procesos neurofisiológicos y neuroquímicos del cerebro, interacciones que pueden respaldar la salud mental, emocional y física.



**4. Estrategias basadas en la evidencia:** Se integran enfoques respaldados por la investigación científica para respaldar la eficacia de las prácticas de yoga terapéutico en relación con la neurociencia. Esto puede incluir estudios clínicos y evidencia de cambios neuroplásticos.

**5. Adaptaciones específicas:** Se enfoca en la personalización de las prácticas de yoga terapéutico en función de las necesidades y los desafíos neurológicos individuales, como el estrés, la ansiedad, la depresión, el dolor crónico u otras afecciones relacionadas con el sistema nervioso.

**6. Integración de la teoría y la práctica:** Se brinda una combinación de conocimientos teóricos y experiencia práctica, permitiendo a los participantes aplicar los principios de neurociencia en las sesiones de yoga terapéutico y adaptar las prácticas según sea necesario.



# DIRIGIDO A

Profesionales de la salud: Médicos, terapeutas, psicólogos u otros profesionales del campo de la salud que buscan integrar el yoga y las neurociencias en su práctica clínica para brindar un enfoque más holístico a sus pacientes.

Instructores de yoga y profesionales del bienestar: Personas que ya tienen experiencia en la práctica de yoga y están interesadas en profundizar en su conocimiento sobre las neurociencias y la medicina integrativa para mejorar su enseñanza y ofrecer un enfoque más completo a sus estudiantes.

Estudiantes avanzados de yoga: Personas que tienen una práctica de yoga sólida y desean llevar su experiencia al siguiente nivel, integrando los principios de las neurociencias y la medicina integrativa en su práctica y estilo de vida.

Personas interesadas en el bienestar integral: Personas que buscan mejorar su bienestar físico, mental y emocional de manera integral, y están interesadas en los enfoques basados en la ciencia de la neurociencia y la medicina integrativa.

## OBJETIVO

La formación en Yoga Terapéutico, Mindfulness y Neurociencias tiene como objetivo proporcionar a los participantes una comprensión profunda y práctica de las técnicas de yoga terapéutico, mindfulness y los fundamentos de las neurociencias aplicadas.

A través de esta formación, los participantes desarrollarán las habilidades necesarias para utilizar estas disciplinas de manera integrada y efectiva en la práctica terapéutica, promoviendo el bienestar físico, mental y emocional de los individuos

**EL YOGA TERAPÉUTICO SE BASA EN LOS PRINCIPIOS FILOSÓFICOS Y PRÁCTICOS DEL YOGA TRADICIONAL, ADAPTADOS ESPECÍFICAMENTE PARA ABORDAR PROBLEMAS DE SALUD Y PROMOVER EL BIENESTAR.**



- Anatomía y fisiología aplicada al yoga terapéutico.
- Evaluación de la postura y alineación para diferentes condiciones.
- Técnicas de respiración y pranayama para mejorar la salud.
- Secuencias y asanas adaptadas a necesidades individuales.
- Aplicación del yoga para gestionar el estrés y la ansiedad.
- Yoga para aliviar dolencias específicas como dolor lumbar o lesiones deportivas.
- Mindfulness y meditación para mejorar el bienestar mental y emocional.
- Terapia del sonido y la vibración en el yoga terapéutico.
- Filosofía y cultura del Yoga
- Ética y profesionalismo en la práctica del yoga terapéutico.

- Introducción a la neurociencia y sus aplicaciones en la práctica del yoga terapéutico.
- Neurobiomecánica y eje neuroendocrino.
- Nutrición y cerebro.
- Efectos del yoga en la regulación emocional y el manejo del estrés desde una perspectiva neurocientífica.
- Estudio de la conexión mente-cuerpo y cómo el yoga terapéutico influye en el bienestar mental.
- Neurobiología de la respiración y su importancia en el yoga terapéutico.
- Impacto del yoga en la atención, concentración y cognición.
- Técnicas de meditación y su impacto en el cerebro y la salud mental.
- Fundamentos de la neurofisiología del dolor y cómo el yoga puede contribuir a su alivio.
- Integración de la neurociencia y la práctica del yoga en la terapia individualizada.





# "INTEGRANDO SALUD Y BIENESTAR: LA MEDICINA INTEGRATIVA A TU ALCANCE"



*Mejorar el bienestar integral, abordando tanto el aspecto físico como el mental y emocional. Al integrar principios de neurociencias y medicina integrativa, brinda un enfoque holístico que ayuda a equilibrar y fortalecer cuerpo y mente*

## Certificado

- DIPLOMA de 200 horas de Yoga Terapéutico, y Neurociencia aplicada. Avalado por la escuela de Yoganeurociencias, la Federeación Española de Medicina integrativa y la Yoga Alliance internacional .
- Certificación internacional: Instructor de Yoga cumpliendo con la actual legislación española de 200h
- Duración: 12 meses / 12 módulos de Octubre a Octubre (única edición anual)
- Modalidad: Clases y Mentoring online en Streaming
- Equipo docente: Profesores de yoga especializados, enfermeros y médicos en Medicina Integrativa y Neurociencias.

## Fechas y Horarios

- Octubre 21-22
- Noviembre 11-12
- Diciembre 2-3
- Enero 20-21
- Febrero 17-18
- Marzo 9-10
- Abril 6-7
- Mayo 4-5
- Junio 8-9
- Julio 12-13-14 ( Retiro)
- Septiembre 21-22
- Octubre 12-13

### Horario

Sábados de 9:00 a 19:00 h  
Domingos 9:00 a 15:00 h



# Requisitos y Formas de Pago

## FORMA DE PAGO Y MATRÍCULA

Para la solicitud y admisión de plaza contactar por whatsapp y pedir cita para una entrevista previa telefónica al nº de teléfono: 661 730 214

### **Para la reserva y matrícula del curso**

Para la matrícula ingresar 300€ mediante transferencia a la cuenta bancaria No ES08 2100 5037 9613 0092 1279, indicando tu nombre y apellidos. 12 Entregas mensuales de 180€ correspondientes a cada intensivo.

### **CONTACTO**

**Carolina Romero**

**Tel: 661 730 214**

## REQUISITOS

- 100% de asistencia a cada uno de los módulos.
- En caso de no poder asistir por causa justificada habrá que recuperarlo
- Superar los criterios de evaluación. Teóricos y prácticos. Entrega de trabajos en la fecha estimada. Entrega del proyecto final. Realización de las prácticas requeridas.
- Es imprescindible acudir a clases regulares de Yoga y meditación



# EQUIPO DOCENTE



**Dr. Juan Carlos Durán**

Médico integrativo, Profesor asociado de la ULPGC, Especialista en angiología y cirugía vascular y presidente de la federación Española de Medicina Integrativa.

Con más de 15 años de experiencia en Oncología integrativa, Máster en Neuropsicología, Arteterapeuta. Práctica y enseña hace más de 20 años. Certificada en Hatha Yoga, Yoga terapéutico, Yoga Tibetano y Mindfulness, Samatha-Vipassana. Co-autora de manuales clínicos como Oncología Integrativa y Enfermería Integrativa. Aprendizaje continuo a través de programa de doctorado en Psicología clínica ULL y estudios de Enfermería.



**Carolina Romero**



**Dr. Raquel Marín**

Neurocientífica, Catedrática, Divulgadora. Autora de "Dale vida a tu cerebro", "Pon en forma tu cerebro" y "Alimenta sueño para un cerebro sano"

Especializado en Asana y Filosofía del Yoga. Formado en Iyengar Yoga con Peggy Kelley en Monterrey durante 4 años. Ofrece clases regulares en Ganeshpuri Yoga y desde hace 15 años ha estado impartiendo formación de profesores de yoga en México y Gran Canaria.



**Luis De Miguel**



**Pedro Rodriguez**

Neuroinmunogerontólogo especializado en Longevidad y Biohacking. Profesor de Yoga Terapéutico. Experto en Neurobiomecánica con énfasis en la fascia neuroendocrina. Líneas de trabajo sobre Tantra y Samkhya.

Médico de familia y homeópata. Practica yoga y meditación desde 35 años. Al lado del gran maestro tibetano Chogyal Namkhai Norbu. Profesora de "Yantra Yoga" Diplomada en la técnica "Respira@"



**Dr. Dagmar Rungen**



**Susan Mayer**

Practica y enseña yoga hace más que 20 años certificada en Hatha Yoga Sivananda, Ashtanga Vinyasa Yoga, AcroYoga, Air Vinyasa Yoga, Yoga para Niños, Yin Yoga, AyurYoga y técnicas de terapia como el Masaje Tailandés, Tau Dee, Masaje Facial Japonés de Shiatsu y obtuvo el Postgrado en Ayurveda.