



HappyYoga
MEDELLÍN

Formación en Yoga
prenatal y posnatal

Yoga Doula

ONLINE





Introducción

La Formación Yoga Doula ofrece recursos para adquirir e implementar durante el acompañamiento en las distintas etapas del embarazo, parto y post parto.

El equipo está integrado por distintos profesionales relacionados con la salud corporal y perinatal, quienes pondrán a disposición estrategias didácticas, contenido teórico, conocimiento y habilidades esenciales para que cada profesional se desenvuelva adecuadamente en los distintos ámbitos de atención.

La propuesta didáctica tiene un enfoque práctico e interactivo con una participación activa y de intercambio. La práctica de ejercicios, ensayo de recursos y las diferentes técnicas, brinda la oportunidad de incorporar la teoría y las herramientas de una manera vivencial para alcanzar aprendizajes profundos y estables en el tiempo y poder transmitir luego la experiencia a la mujer embarazada.

¿A quién va dirigido?



Profesores de Yoga que quieran especializarse en Yoga prenatal o que quieran introducir en sus clases a mujeres y parejas embarazadas.



Mujeres que quieren prepararse para gestar o que ya están en proceso de gestación y quieren profundizar en su practica y autoconocimiento.



Profesionales del ámbito de la salud como médicos, doulas, terapeutas que trabajen con mujeres embarazadas y familias en el ámbito institucional o domiciliario.



No es requisito ser profesor de yoga para realizar este curso.



A close-up photograph of a pregnant woman with dark, wavy hair, smiling warmly. She is leaning her head against the shoulder of a man whose back is to the camera. The man has short, light-colored hair. They are both wearing light-colored, possibly grey, t-shirts. The background is softly blurred, showing what appears to be a bed or a couch with light-colored pillows. The overall mood is intimate and affectionate.

Objetivo

Despertar la sensibilidad de escucha para acompañar a la mujer en esta etapa de su vida y aprender diferentes recursos corporales para atravesar los cambios que se van desarrollando a nivel físico y emocional en la mujer embarazada, en el parto y luego en el post parto.



Certificado

avalado por

PREM, Asociación internacional de Yoga y
la escuela de vida Yóguica Happy Yoga.



“

Una mujer que se pare a si misma recobra la fuerza del espíritu que la va a sostener y guiar durante la gestación y la crianza. Una mujer que sana su útero se reconoce a si misma desde su esencia más auténtica. Una mujer que sana su linaje, se despoja de sombras y habita en la pureza de su corazón de oro.

”

The background is a solid red color. It features several abstract geometric elements in a bright yellow color. At the top center, there is a solid yellow circle. Below it, a vertical yellow line extends downwards. To the left, a horizontal yellow line crosses the vertical one. Further down, a diagonal yellow line descends from the top right towards the bottom left. In the middle right area, there is a solid yellow triangle pointing to the left. At the bottom right, there are two overlapping yellow circles. The overall composition is a mix of straight lines, curves, and solid shapes.



Módulo 1

ABRIL 2024

Sábado 20 de 12:00 a 5:00 p.m. y domingo 21 de 8:00 a.m.
a 12:00 p.m.

Cómo acompañar a la mujer durante el embarazo desde el Yoga. Dolencias típicas y cómo aliviarlas.

CONTENIDO

¿Qué es Yoga Doula?

- Herramientas útiles, el arte de acompañar.
- ¿Qué es el Sistema Tobi Natal?

La mujer embarazada

- Cambios que se producen a nivel físico y psicológico.
- ¿Qué tener en cuenta para dar una clase para embarazadas?
- ¿Qué posturas no hacer durante el embarazo y cuáles son las más favorables?
- ¿Cómo incorporar a una mujer embarazada en una clase general?
- Consideraciones a tener en cuenta.

Didáctica para dar una clase

- ¿Cómo se organiza y se desarrolla una clase?
- Esquema, prototipo de clase.
- ¿Cuáles son las dolencias (malestares) típicas en cada trimestre y cómo poder ayudar a aliviarlas desde el yoga?
- Relación con cada chakra, desde el sistema Tobi Natal.

Embarazo

- Primer trimestre: Molestias digestivas, náuseas, vómitos y cansancio (3er y 4to chakra), dolor lumbar (1er y 2do chakra).
- Segundo trimestre: Calambres en las piernas, hinchazón en piernas, dolor en la parte baja de la espalda y dolor de nervio ciático (2), dolores intercostales, dolor en los ligamentos redondos.

- Tercer trimestre: Circulatorio, cansancio, acidez de estómago, posturas que preparan para el parto.

Posturas que facilitan que el bebé gire

- Cierre con trabajo de Integración.

Elementos que se usarán durante el curso.

- Mat o colchoneta antideslizante.
- Manta.
- 2 Tacos (se pueden reemplazar por 2 libros atados).
- Cinto largo (se puede reemplazar por una corbata o pañuelo largo y resistente).
- Bolster (se puede reemplazar con almohadones).
- Silla.
- Un globo.
- Pelota para esferodinamia (se puede reemplazar con una silla, manta y almohadón).
- Materiales necesarios para tomar apuntes y trabajar en clase.



Módulo 2

JUNIO 2024

Sábado 29 de 12:00 a 5:00 p.m. y domingo 30 de 8:00 a.m. a 12:00 p.m.

Yoga en el último trimestre de embarazo y posturas para realizar en el trabajo de parto.

CONTENIDO

Repaso del primer Módulo. ¿Qué es Yoga Doula? ¿Qué es el sistema Tobi Natal?

3er. Trimestre y posturas para el trabajo de parto

Posturas a realizar el último trimestre "acompañando la flexibilidad natural de pelvis":

- ¿Qué ajustes realizar en las posturas para ayudar a la apertura de la pelvis?
- ¿Cómo adaptar las posturas de pie en el último trimestre?
- ¿Qué posturas y respiraciones ayudan a recuperar energía?

- Variantes de savasana.
- Posturas de relajación y pranayamas para embarazo y parto.

Dolencias típicas en esta trimestre. Cómo aliviar las molestias. Chakras relacionados con esta etapa.

Posturas que ayudan a acomodar al bebé si está sentado. Invitar al bebé a ubicarse en posición para la salida.

- Posturas que ayudan a la colocación del bebé 2.
- Relajación y visualización.
- Técnicas complementarias.
- Posturas para el trabajo de parto.

Posturas recomendadas para las distintas fases del trabajo de parto. La pelvis en el trabajo de parto.

Movimientos de la pelvis que facilitan el pasaje del bebé.

- ¿Cuáles son las 4 posturas principales y sus variantes?
- Tipos de respiraciones y sonidos para atravesar el dolor.
- ¿Qué contacto, masaje y presión es la más adecuada y alivia en el TP?
- ¿Cómo recuperarse entre contracción y contracción?
- Posturas para la fase final del parto / expulsivo.
- Kit de parto para cada etapa / cinta, bolster, pelota, etc.
- ¿Qué necesito?
- Rol del acompañante. Manteos. Función del periné en el parto. ¿Cómo evitar una cesárea innecesaria?
- La pelvis y el bebé durante el trabajo de parto.
- Plan de parto - Elección dónde y cómo quiero parir.

Cierre con trabajo de integración.



Módulo Optativo

JULIO 2024

Sábado 27 y Domingo 28 de Julio de 8:00 a.m. a 11:00 a.m. y de 1:00 a 4:00 p.m.

CONTENIDO

Kundalini Yoga en el embarazo.

- Las posturas y kriyas mas convenientes.

- Contraindicaciones en la practica de kundalini yoga prenatal.
- Las meditaciones y pranayamas mas recomendados durante el proceso de gestación.
- Humanología yóguica para la mujer.
- Filosofía yóguica.



Módulo 3

AGOSTO - SEPTIEMBRE 2024

Sábado 31 de Agosto de 12:00 P.M. a 5:00 PM y domingo
01 de Septiembre de 8:00 a.m. a 12:00 p.m.

CONTENIDO

Acompañamiento en el post parto. Yoga para mamá y bebé.

El post parto

- Situaciones frecuentes.
- Estados emocionales en el posparto.
- Recursos de una Doula yogui en atención domiciliaria post parto.

La práctica de yoga en el post parto

- ¿Qué cosas tener en cuenta en una clase con bebés?
- Ritmo de clase, tiempos, caos y rutina.
- ¿Qué cuidar y qué no hacer?
- ¿Cuáles son las típicas dolencias?
- Prototipo de clase con bebé y sin bebé. Posturas claves en este período.
- Yoga y masaje al bebé.

El periné en el post parto.

Acompañamiento post parto. Cuidados de la madre y el recién nacido.

Cierre con trabajo de integración.

The background features a complex pattern of overlapping lines and shapes. A prominent diagonal line runs from the top-left towards the bottom-right. Several curved lines, including a large semi-circle at the top and another at the bottom, intersect with the straight lines. Three solid purple triangles are positioned at various points: one on the right side, one on the left side, and one at the bottom center. The overall color palette consists of a warm orange and a deep purple.

Modalidad del curso

Modalidad del curso

- Online por Zoom.
- Presencial. Barrio de Belgrano / Núñez. Ciudad Autónoma de Buenos Aires.
- **Módulo optativo** online por Zoom con opción presencial en la ciudad de Medellín, Colombia.

Incluye

- Dossier completo con contenidos teóricos e informativos en formato PDF (para descargar).
- Grabación de los módulos con acceso limitado.



The background is a solid red color with various yellow geometric shapes and lines. At the top center, there is a solid yellow circle. Below it, a vertical yellow line extends downwards. To the left, there are two horizontal yellow lines. A diagonal yellow line runs from the top right towards the bottom left. In the middle right area, there is a solid yellow triangle pointing to the left. At the bottom right, there are two overlapping yellow circles. The text 'Requisitos para el diploma' is centered in the middle of the page in a white, bold, sans-serif font.

Requisitos para el diploma



Realizar los módulos 1, 2 y 3.



Al realizar estos módulos, te otorgaremos el diploma de formación en Yoga Prenatal y Post natal avalado por PREM (Asociación internacional de Yoga) y la escuela de vida Yóguica Happy Yoga.

The background is a solid orange color with a complex pattern of thin, dark purple lines. These lines form various geometric shapes, including circles, triangles, and overlapping lines that create a sense of depth and movement. Some lines are straight, while others are curved, and they intersect to form a grid-like structure with organic, flowing elements.

Equipo docente

Dalila Wagner



Desde niña absorbió los conocimientos de sus madre que tiene el centro de yoga prenatal más antiguo de Argentina. Formada en el método de hatha yoga del maestro B.K.S iyengar.

Doula, formándose en «Embarazo eutonico » con Frida kaplan , Esferokinesis para embarazadas (Silvia mamana) Yoga para mamas y bebes (Imma Campos, BCN).

En el área terapéutica, estudio medicina china (Escuela Neijing), masaje ayurvedico en India, masajes de centros de energía, Reiki , masaje metamórfico y astrología con Jorge Bosia, entre otras técnicas complementarias. Imparte clases y seminarios formativos en centros de España ,Argentina y Colombia.

Actualmente dicta clases de yoga y embarazo, yoga mamás y bebés, talleres para el parto y cursos de Formación.

Johana Izquierdo



AGIA AKAL KAUR.

Formada en Kundalini Yoga por Hargobind Singh, directora de Happy Yoga Medellín, miembro del equipo de formadores Kundalini Yoga en Medellín. Profesora de Kundalini Yoga hace 15 años, Profesora de Yoga prenatal.

Hace 17 años la práctica de Kundalini Yoga es la herramienta que me ayuda a expandir mi consciencia y volver a mi centro de paz y claridad cuando pierdo la concentración. Es mi gran apoyo para vivir mi vida con amor y confianza también cuando hay dificultades y desafíos.

Kundalini Yoga es una gran herramienta de auto transformación que aporta muchísimo a nuestra sociedad. ¡Es un honor y profunda alegría para mí, acompañarte y servirte!

María Laura Freile

PROFESORA INVITADA



Profesora de Esferokinesis.
Educadora Somática del Movimiento certificada por
Body-mind Centering School.
Licenciada en Educación Física y Deportes.

Preparadora corporal para embarazadas y mamás
recientes. Cursó el ciclo Parir en movimiento, Método
Núria Vives.

Docente de Esferokinesis para la Cátedra de
Psicoprofilaxis de la Licenciatura en Obstetricia de la UBA.
Dicta clases en Cursos de Psicoprofilaxis del parto.
Instructora Certificada del Método Hipopresivo Marcel
Caufriez- RSF Advance. Coordinadora pedagógica del
Centro CIEC -Esferokinesis Silvia Mamana.

María Laura Minniti

PROFESORA INVITADA



Formada como Doula en el 2014 (D.A.R) como Puericultora (A.C.A.D.P - 2016) y Educadora de Masaje Infantil. Se actualiza en forma continúa en temas relacionados a la lactancia, crianza respetuosa, desarrollo infantil y masaje al bebé.

También acompaña a madres y familias durante el embarazo y post parto.

En lo corporal, se formó en Esferokinesis, Yoga y formación Yoga Doula.

Da clases en la diplomatura de Lactancia y crianza que organiza la Escuela Popular de Salud en la Ciudad de Buenos Aires, Argentina.

Actualmente está cursando la Tecnicatura en Pedagogía y Educación Social.

Analía Cabral

PROFESORA INVITADA



Mamá de un hijo de 13 años, partera (Licenciada obstétrica), hace 23 años acompaña a mujeres y familias, también en el ámbito privado de salud acompañando los procesos de embarazo, parto y puerperio.

Con los años se formó en lactancia, es educadora prenatal en hipnoparto, docente del Método Frida Kaplan y certificada en Asistencia de partos en agua y en la formación de profesionales en esta forma de nacer.

Desde la parte física es instructora de Stretching y de Fit Barre.

"Amo acompañar todas las etapas dando conocimientos y empoderando a las mujeres y sus familias, las verdaderas protagonistas de todos los procesos"



The background is a solid red color with various yellow geometric shapes and lines. At the top center, there is a solid yellow circle. Below it, a vertical yellow line extends downwards. To the left, there are two horizontal yellow lines. A diagonal yellow line runs from the top right towards the bottom left. In the middle right area, there is a yellow triangle pointing to the left. At the bottom right, there are two overlapping yellow circles. At the bottom left, there is a large yellow arc. The text 'Fechas e inversión' is centered in the middle of the page in a white, bold, serif font.

Fechas e inversión

Fechas



MÓDULO 1 / Abril

- *Online en directo vía Zoom* •
- Sábado 20 / 12:00 m. a 5:00 p.m.
- Domingo 21 / 8:00 a.m. a 12:00 m.



MÓDULO 2 / Junio

- *Online en directo vía Zoom* •
- Sábado 29 / 12:00 m. a 5:00 p.m.
- Domingo 30 / 8:00 a.m. a 12:00 m.



MÓDULO OPTATIVO / Julio

- *Presencial en Medellín, Colombia* •
- Sábado 27 / 8:00 a 11:00 a.m. y de 1:00 p.m. a 4:00 p.m.
- Domingo 28 / 8:00 a 11:00 a.m. y de 1:00 p.m. a 4:00 p.m.



MÓDULO 3 / Agosto - Septiembre

- *Presencial en Medellín, Colombia* •
- Sábado 31 / 12:00 m. a 5:00 p.m.
- Domingo 1 / 8:00 a.m. a 12:00 p.m.

Inversión

OPCIONES DE COMPRA

3 Módulos:

270 USD / 1'080.000 COP

3 Módulos + Módulo optativo:

330 USD / 1'320.000 COP

Por Módulo individual:

90 USD / 360.000 COP c/u

FACILIDADES DE PAGO

La opción que elijas en
2 cuotas mensuales:

CUOTA 1: Abril 2024

CUOTA 2: Mayo 2024



**Bienvenido/a
a este viaje**



Contáctanos



318 843 01 82



info@happyyogamedellín.com

**¡Regístrate y
reserva tu cupo!**



Happyyoga
MEDELLÍN