



HappyYoga  
MEDELLÍN

Diplomado 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.**





# 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 de asistencia**

de 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 thin yellow line extends downwards, intersecting a horizontal yellow line. To the right, a diagonal yellow line descends from the top right towards the center. 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 minimalist and modern.

**¿Qué te daremos?**



# Módulo 1

**ABRIL 2025 / Online**

Sábado 26 de 12:00 a 5:00 p.m. y domingo 27 de 8:00 a.m.  
a 12:00 p.m.

## Introducción al Yoga Doula

### CONTENIDO

#### ¿Qué es Yoga Doula?

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

#### La mujer embarazada

- Cambios físicos y psicológicos durante el embarazo.
- Claves para diseñar una clase segura y efectiva para embarazadas.
  - Posturas no recomendadas y las más favorables.
  - ¿Cómo integrar a una mujer embarazada en una clase general?
- Consideraciones específicas en cada etapa.

#### Didáctica para dar una clase

- Organización y desarrollo de una clase:
  - Esquema, prototipo de clase.
- Principales dolencias por trimestre y su alivio desde el yoga.
- Relación con los chakras según el sistema Tobi Natal.

#### Cambios y Dolencias por Trimestre

- Primer trimestre:
  - Náuseas, vómitos, cansancio (3er y 4to chakra).
  - Dolor lumbar (1er y 2do chakra).
- Segundo trimestre:
  - Calambres y/o hinchazón en piernas.
  - Dolor lumbar bajo y en el nervio ciático (2do chakra).
  - Dolores intercostales y en los ligamentos redondos.
- Tercer trimestre:
  - Problemas circulatorios, cansancio y acidez estomacal.

- Posturas preparatorias para el parto.

### **Posturas que facilitan que el bebé gire**

- Prácticas específicas para ayudar en la posición fetal óptima.

### **Cierre**

- Trabajo de integración para consolidar lo aprendido.



## **Módulo 2**

**JUNIO 2025 / Online**

Sábado 28 de 12:00 a 5:00 p.m. y domingo 29 de 8:00 a.m.  
a 12:00 p.m.

### **3er Trimestre y Trabajo de Parto**

#### **CONTENIDO**

#### **Introducción**

- Repaso del Módulo 1

#### **3er Trimestre y Posturas para el Trabajo de Parto**

Posturas específicas para el último trimestre, acompañando la flexibilidad natural de la pelvis:

- Ajustes en posturas para facilitar la apertura de la pelvis.
- Adaptaciones para posturas de pie en esta etapa.
- Posturas y respiraciones para recuperar energía.
- Variantes de Savasana.
- Técnicas de relajación y pranayamas para embarazo y parto.

#### **Dolencias Típicas del 3er Trimestre y Chakras Relacionados**

Cómo aliviar molestias comunes:

- Posturas para acomodar al bebé en caso de estar en posición podálica.
- Técnicas para invitar al bebé a colocarse en posición de

salida.

- Relajación, visualización y posturas específicas para facilitar esta etapa.

### **Posturas para las Distintas Fases del Trabajo de Parto**

Relación entre la pelvis y el movimiento del bebé durante el parto:

- Las 4 posturas principales y sus variantes.
- Respiraciones y sonidos para atravesar el dolor.
- Técnicas de contacto, masaje y presión para aliviar molestias.
- Posturas para la fase final del parto y el expulsivo.
- Cómo recuperarse entre contracciones.

### **Preparativos y Herramientas para el Trabajo de Parto**

- Kit de parto: cinta, bolster, pelota, entre otros.
- El rol del acompañante:
  - Uso de manteos y técnicas de apoyo.
  - Cuidado del periné: cómo prevenir una cesárea innecesaria.
- Elaboración del plan de parto:
  - Elección consciente del lugar y condiciones para parir.

### **Cierre**

Trabajo de integración para consolidar lo aprendido.



## **Módulo 3**

**AGOSTO 2025 / Online**

Sábado 30 de 12:00 a 5:00 p.m. y domingo 31 de 8:00 a.m.  
a 12:00 p.m.

**Post Parto y Yoga para Mamá y Bebé**

### **CONTENIDO**

#### **Introducción**

- Repaso del Módulo 1 y 2.

## **El Post Parto**

- Situaciones frecuentes en esta etapa.
- Estados emocionales en el post parto y su impacto en la madre.
- Recursos de una Doula yogui para atención domiciliaria.

## **La Práctica de Yoga en el posparto**

- Aspectos clave para realizar clases con bebés.
- Cómo manejar el ritmo de la clase: tiempos, caos y establecimiento de rutinas.
- ¿Qué aspectos cuidar y qué evitar durante las clases?
- Dolencias típicas del post parto y su abordaje desde el yoga.
- Prototipos de clase:
  - Clase con bebé.
  - Clase sin bebé.
  - Posturas esenciales para esta etapa.
- Integración de yoga y masaje al bebé.

## **El periné en el posparto.**

- Cuidado y recuperación del periné como parte esencial del bienestar post parto.

## **Acompañamiento Post Parto**

- Cuidados específicos para la madre y el recién nacido en el período post parto.

## **Cierre**

Trabajo de integración para consolidar los aprendizajes del módulo.

**CONTINÚA, Módulo 4**





## Módulo 4

**SEPTIEMBRE 2025 / Online o presencial en Medellín**

Viernes 12 de 5:00 p.m. a 7:30 p.m.

Sábado 13 de 12:00 a 5:00 p.m.

Domingo 14 de 8:00 a.m. a 12:00 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.

#### **Cierre**

Trabajo de integración para consolidar los aprendizajes del módulo.



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 large, thin-lined semi-circles are scattered across the page. Three solid purple triangles are positioned at various points: one on the right side, one on the left side, and one near the bottom center. The overall color palette consists of a warm orange and a deep purple.

# Modalidad del curso

## Modalidad del curso

- Módulo 1, 2 y 3 únicamente *online* en directo via zoom.
- Módulo 4 *online* y presencial en la ciudad de Medellín.

## 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 is centered in the middle of the page.

# Requisitos para el diploma



**Para recibir el certificado de asistencia,** es necesario asistir a todos los módulos completos.

También puedes tomar módulos individuales.

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 intersecting lines. Some of these shapes are filled with a solid purple color, while others are just outlines. The overall effect is a modern, abstract, and geometric design.

# 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.  
Educatora 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.

# Viviana Tobi

PROFESORA INVITADA



Psicóloga, sexóloga y terapeuta corporal. Psicoterapeuta individual, de pareja y de familia. Especializada en prevención y promoción de la salud corporal y psicológica a partir de la Mater-paternidad. Formada en inter y transdisciplina perinatal. Fundadora y directora de Tobi Natal desde 1975 hasta la actualidad.

# 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 hipn parto, 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. It features several thin yellow lines that form various geometric shapes and patterns. At the top center, there is a solid yellow circle. Below it, a vertical yellow line extends downwards, intersecting a horizontal yellow line. To the right, 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 abstract and modern.

# Fechas e inversión

# Fechas



## MÓDULO 1 / Abril

- *Online en directo vía Zoom* •
- Sábado 26 / 12:00 m. a 5:00 p.m.
- Domingo 27 / 8:00 a.m. a 12:00 m.



## MÓDULO 2 / Junio

- *Online en directo vía Zoom* •
- Sábado 28 / 12:00 m. a 5:00 p.m.
- Domingo 29 / 8:00 a.m. a 12:00 m.



## MÓDULO 3 / Agosto

- *Online en directo vía Zoom* •
- Sábado 30 / 12:00 m. a 5:00 p.m.
- Domingo 31 / 8:00 a.m. a 12:00 p.m.



## MÓDULO 4 / Septiembre

- *Presencial en Medellín, Colombia* •
- Viernes 12 / 5:00 p.m. a 7:30 p.m.
- Sábado 13 / 12:00 m. a 5:00 p.m.
- Domingo 14 / 8:00 a.m. a 12:00 p.m.

# Inversión

## OPCIONES DE COMPRA

**4 Módulos:**  
1'580.000 COP

---

**Por Módulo individual:**  
440.000 COP c/u

---

## FACILIDADES DE PAGO

La opción que elijas en  
**2 cuotas mensuales de**  
**\$790.000 COP:**

CUOTA 1: hasta Marzo 31 de 2025

CUOTA 2: hasta Abril 25 de 2025



**Bienvenido/a  
a este viaje**



# Contáctanos



318 843 01 82



info@happyyogamedellín.com

**¡Regístrate y  
reserva tu cupo!**



Happyyoga  
MEDELLÍN