YOGA TERAPÉUTICO PARA FISIOTERAPEUTAS

PROGRAMA

- ¿Qué es el Yoga? - Breve introducción a la historia del Yoga
- Los 8 pasos del yoga
  - Yamas
  - Niyamas
  - **Asana**
  - **Pranayama**
  - Pratyahara
  - Dharana
  - **Dhyana**
  - Samadhi
- Tipos de yoga
- El Yoga Terapéutico. Herramientas básicas aplicables en el tratamiento de fisioterapia
  - Asana
    - Flexión
    - Extensión
    - Torsión
    - Inclinación
    - Invertidas
- Pranayama
  - Respiración yógica completa
  - Nadi Sodhana o respiración alterna
- Dhyana o Meditación

Práctica

1. Asanas

- Abordaje de la columna vertebral
  - Raquis cervical
  - Dorsal
  - Lumbar
- Abordaje de EESS y cintura escapular
- Abordaje de EEII y pelvis

2. Pranayama

3. Dhyana

DOCENTE

Eri Sakamoto Rodríguez: Diplomada en Fisioterapia por la escuela EUSES Garbí, centro adscrito a la Universidad de Girona. Máster de Fisioterapia deportiva y readaptación al ejercicio, Escola Gimbernat. Formación en Comunicación y Creatividad Relacional. PNL y terapia breve. Cetebreu. Formación en Ashtanga Vinyasa 300h. Yoga Alliance. World Yoga Peace School. Rishikesh, India. Formación en Psiconeuroinmunología Clínica. Regenera. Formación de profesores de Hata Vinyasa Yoga 200h Yoga Star Alliance. Yogaprem Studio.

OBJETIVOS

- Adquirir las nociones básicas de la historia, filosofía y concepto de Yoga.
- Adquirir los conocimientos generales para la aplicación del Yoga Terapéutico en el ámbito clínico como herramienta complementaria del tratamiento de fisioterapia.
- Conocer los beneficios y efectos de las diferentes técnicas yógicas y su aplicabilidad a nuestra disciplina profesional.
- Ser capaz de diseñar un sesión y prescribir Yoga Terapéutico adaptado a las necesidades individuales de cada paciente.
- En la práctica, experimentar los efectos de las diferentes técnicas yóguicas.

FECHAS

21 y 22 de Marzo del 2020

HORARIOS

Sábado de 9:30h a 14:00h y de 15:00h a 20:30h

Domingo de 9:00h a 14:00h

UBICACIÓN

Barcelona