CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

PROFESORADO INTENSIVO DE

YOGATERAPIA

ABRIL A DICIEMBRE 2026 / 100 HS

11 6270 1647 www.yogaflordevida.com.ar

PROFESORADO INTENSIVO

DURACIÓN: MARZO A DICIEMBRE 2026

CERTIFICACIÓN: 100 HS

REQUISITOS: SER PROFESOR DE YOGA

Certificado por Yoga Alliance y la World Yoga Federation

CURSÁ DESDE CUALQuIER LUGAR DEL MUNDO

100% ONLINE

QUÉ ES

Y CÓMO LO CONCEBIMOS EN FLOR DE VIDA

El Profesorado de Yogaterapia de la Escuela Flor de Vida es una formación integral orientada al abordaje consciente del cuerpo, el movimiento y la respiración como herramientas terapéuticas, preventivas y de acompañamiento en distintas etapas de la vida.

Esta propuesta articula el yoga tradicional con fundamentos sólidos de anatomía, biomecánica, kinesiología y neurofisiología, ofreciendo una mirada profunda y respetuosa del cuerpo humano y sus procesos de adaptación, lesión, compensación y recuperación.

La yogaterapia se concibe aquí como un espacio de escucha, observación y ajuste fino, donde las posturas no se imponen, sino que se adaptan, se sostienen con elementos y se ajustan a cada persona, contemplando sus posibilidades reales, su historia corporal y su estado físico, emocional y energético.

OBJETIVOS

El objetivo central de esta formación es que el futuro docente adquiera criterios claros para:

- adaptar la práctica de yoga a distintas patologías y condiciones,
- proteger estructuras vulnerables,
- acompañar procesos terapéuticos sin invadir el campo clínico,
- y diseñar clases seguras, conscientes y personalizadas.

QUIENES SOMOS

DIRECTORA DE LA ESCUELA

Esta formación fue diseñada por María Florencia Ciuccarelli, Grand Master en Yoga, Licenciada en Ciencias Químicas y Licenciada en Kinesiología y Fisiatría, con orientación en el área neurológica.

Su recorrido combina más de veinte años de práctica personal, más de una década de experiencia docente, y una sólida formación interdisciplinaria que integra la biomecánica, la fisiología, la neurociencia y la espiritualidad.

MODALIDAD DE CURSADA

TEORÍA

PRESENCIAL

1 SABADO
AL MES DE
10 A 15 HS

PRÁCTICA

2 PRÁCTICAS
SEMANALES

FORMACIÓN DOCENTE

Y APLICACIÓN PRÁCTICA

EL ALUMNO SE ENTRENA EN:

- Observación postural.
- Lectura corporal.
- Escucha activa.
- Lenguaje claro y preciso.
- Correcciones verbales y con elementos.
- Armado de clases terapéuticas personalizadas.

ROLE-PLAYING TERAPÉUTICO

- Simulación de clases con distintas patologías.
- Práctica de ajustes seguros.
- Diseño de secuencias según objetivos terapéuticos.

ARMADO DE CLASES

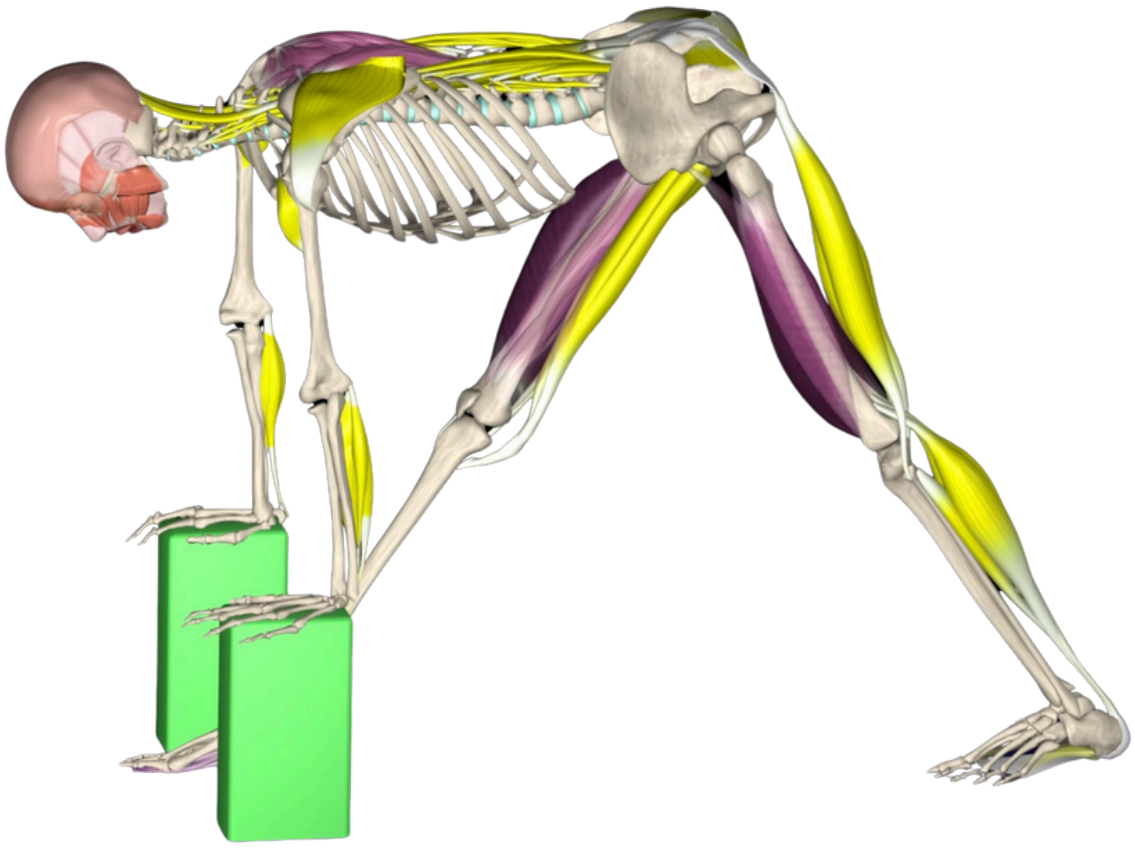
- Clases adaptadas según: patología, edad, movilidad, nivel de dolor, estado emocional.
- Integración de respiración, pausas y descanso consciente.

USO DE ELEMENTOS

La utilización de elementos es un pilar central de esta formación.

SE TRABAJA CON:
Bloques, mantas, bolsters, sillas, pared, cintos, kuruntas, soportes diversos.

OBJETIVO:
Facilitar la postura, descargar peso, proteger articulaciones y permitir que la persona permanezca en la asana sin dolor ni tensión innecesaria.



CONTENIDO

- AJUSTE Y ALINEACIÓN DE ASANAS
- PATOLOGÍAS MUSCULO - ESQUELETICAS.
- CONTENIDOS DE ASANAS ADAPTADAS Y PRÁCTICA TERAPÉUTICA

AJUSTE Y ALINEACION DE ASANAS

CONTENIDOS DESARROLLADOS:

SE ESTUDIA EL CUERPO HUMANO DESDE UNA MIRADA FUNCIONAL, COMPRENDIENDO LA RELACIÓN ENTRE ESTRUCTURA, MOVIMIENTO, RESPIRACIÓN Y CARGA. CONTENIDOS DESARROLLADOS:

- PLANOS Y EJES DEL CUERPO HUMANO APLICADOS AL ANÁLISIS POSTURAL.
- TÉRMINOS ANATÓMICOS BÁSICOS PARA LA LECTURA DEL MOVIMIENTO.
- SISTEMA ÓSEO: FUNCIONES, PUNTOS PALPABLES Y ALTERACIONES FRECUENTES (FRACTURAS, OSTEOPOROSIS).
- ARTICULACIONES: TIPOS, MOVILIDAD, ESTABILIDAD Y DEGENERACIÓN.
- TEJIDO MUSCULAR: TIPOS DE FIBRAS Y COMPORTAMIENTO MUSCULAR EN LA PRÁCTICA TERAPÉUTICA.
- TIPOS DE CONTRACCIÓN MUSCULAR: ISOMÉTRICA, CONCÉNTRICA Y EXCÉNTRICA, APLICADAS A ASANAS ADAPTADAS.
- PALANCAS CORPORALES Y ECONOMÍA DEL MOVIMIENTO.
- CENTRO DE GRAVEDAD, BASE DE SUSTENTACIÓN Y CONTROL POSTURAL.
- BIOMECÁNICA DE LA COLUMNA VERTEBRAL: CERVICAL, DORSAL Y LUMBAR.
- PELVIS: MOVILIDAD, ANTEVERSIÓN Y RETROVERSIÓN, IMPACTO EN LA COLUMNA.
- RELACIÓN ENTRE COLUMNA, PELVIS Y CADERA EN LA DISTRIBUCIÓN DE CARGAS.
- MECÁNICA RESPIRATORIA: DIAFRAGMA, MÚSCULOS RESPIRATORIOS Y ESTABILIDAD DEL CORE.
- SUELO PÉLVICO Y SU RELACIÓN CON LA POSTURA Y LA RESPIRACIÓN.
- BIOMECÁNICA DEL EQUILIBRIO Y PROPIOCEPCIÓN.
- CRITERIOS DE PROTECCIÓN ARTICULAR Y PREVENCIÓN DE LESIONES.

OBJETIVO DEL ÁREA:

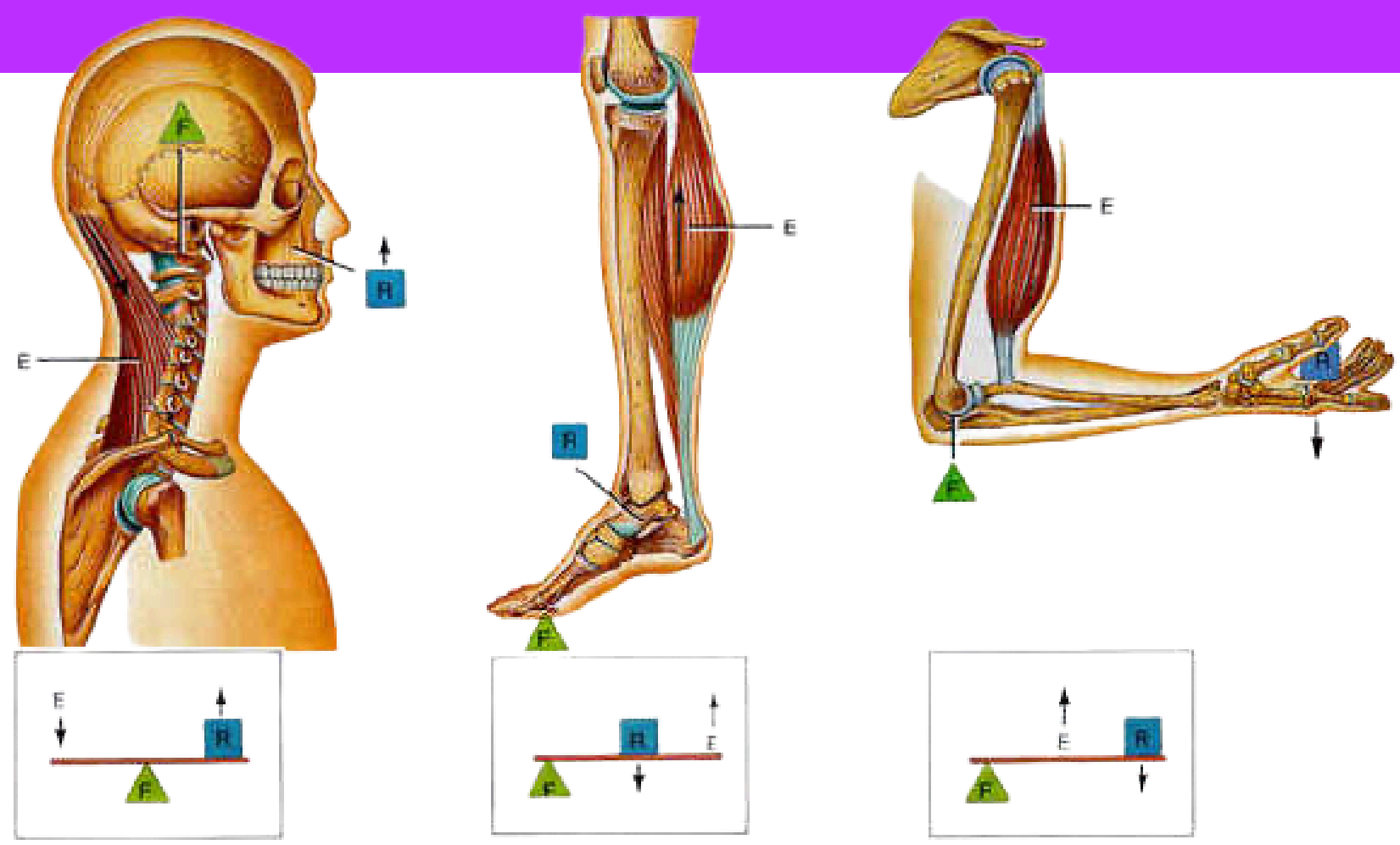
QUE EL ALUMNO COMPRENDA CÓMO SE COMPORTA EL CUERPO EN CADA POSTURA ADAPTADA, PUDIENDO ELEGIR VARIANTES SEGURAS Y FUNCIONALES SEGÚN LA CONDICIÓN DE CADA PERSONA.

PATOLOGÍAS MUSCULOESQUELÉTICAS Y ABORDAJE DESDE LA YOGATERAPIA

EN ESTE ESPACIO ABORDAMOS LAS PATOLOGÍAS MÁS FRECUENTES QUE APARECEN EN CLASES TERAPÉUTICAS, COMPRENDIENDO SU FISIOPATOLOGÍA BÁSICA Y, SOBRE TODO, LAS ADAPTACIONES NECESARIAS PARA PRACTICAR DE MANERA SEGURA. ENTRE ELLAS:

- OSTEOPOROSIS Y RIESGO DE FRACTURAS
- ARTROSIS (RODILLA, CADERA Y COLUMNA)
- PRÓTESIS DE CADERA Y RODILLA
- HERNIAS Y PROTRUSIONES DISCALES (LUMBARES Y CERVICALES)
- CIÁTICA Y SÍNDROME DEL PIRAMIDAL
- HIPERCIFOSIS/HIPERLORDOSIS Y RECTIFICACIÓN CERVICAL O LUMBAR (SEGÚN EL CASO)
- SÍNDROME SUBACROMIAL Y PATOLOGÍAS DEL MANGUITO ROTADOR
- TENDINITIS, BURSITIS, EPICONDILITIS Y EPITROCLEITIS
- SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO
- FASCITIS PLANTAR, PIE PLANO, PIE CAVO Y ESPOLÓN CALCÁNEO
- ALTERACIONES DE RODILLA (CONDROMALACIA, TENDINOPATÍAS)
- DOLOR LUMBAR MECÁNICO Y POSTURAL

<u>OBJETIVO DEL ÁREA:</u>
BRINDAR HERRAMIENTAS PARA RECONOCER LÍMITES, EVITAR MANIOBRAS RIESGOSAS Y ACOMPAÑAR LA PRÁCTICA SIN AGRAVAR CUADROS EXISTENTES.



CONTENIDOS DE ASANAS ADAPTADAS Y PRÁCTICA TERAPÉUTICA

LAS ASANAS SE ESTUDIAN SIEMPRE DESDE UNA MIRADA TERAPÉUTICA, PRIORIZANDO: ADAPTACIÓN, SOSTÉN CON ELEMENTOS, VARIANTES ACCESIBLES, Y ESCUCHA CORPORAL.

ASANAS DE PIE (ADAPTADAS)

- TRABAJO DE BASE DE SUSTENTACIÓN, ALINEACIÓN Y ESTABILIDAD.
- USO DE BLOQUES, PARED Y SILLAS.
- CUIDADO DE RODILLAS, TOBILLOS Y PIES.
- APLICACIÓN EN ARTROSIS, FASCITIS PLANTAR, PRÓTESIS Y DESEQUILIBRIOS POSTURALES.

ASANAS DE SENTADO

- TRABAJO CONSCIENTE DE LA PELVIS Y LA COLUMNA.
- USO DE MANTAS, BLOQUES Y SILLAS PARA DESCARGAR CADERA Y ZONA LUMBAR.
- ADAPTACIONES PARA COXARTROSIS, CIÁTICA Y DOLOR LUMBAR.

ASANAS DE FLEXIÓN

- PROTECCIÓN DE LA COLUMNA LUMBAR.
- USO DE SOPORTES PARA EVITAR SOBRECARGAS.
- TRABAJO DE CORE Y CONTROL RESPIRATORIO.
- ADAPTACIONES PARA HERNIAS, PROTRUSIONES Y RIGIDEZ POSTERIOR.

ASANAS DE EXTENSIÓN

- EXTENSIONES SUAVES Y PROGRESIVAS.
- DESCARGA LUMBAR Y CERVICAL.
- USO DE BOLSTER, BLOQUES Y APOYO DE BRAZOS.
- INDICADAS PARA RIGIDEZ DORSAL Y APERTURA TORÁCICA CONTROLADA.

ASANAS DE TORSIÓN

- TORSIONES FUNCIONALES Y SEGURAS.
- PROTECCIÓN DE COLUMNA Y HOMBROS.
- USO DE SILLAS Y SOPORTES.
- INDICADAS PARA MOVILIDAD Y ALIVIO DE TENSIONES.

ASANAS INVERTIDAS (ADAPTADAS)

- USO DE PARED, SILLAS, MANTAS Y SOPORTES.
- CRITERIOS DE EXCLUSIÓN Y CONTRAINDICACIONES.
- ALTERNATIVAS A INVERTIDAS CLÁSICAS.
- ESPECIAL CUIDADO CERVICAL, HOMBROS Y PRESIÓN ARTERIAL.

CÓMO TE VAS A FORMAR

QUÉ VAS A OBTENER

2
PRÁCTICAS SEMANALES

9
MASTERCLASS TEÓRICO PRÁCTICAS

ADEMÁS:

- MATERIAL DESCARGABLE
- GUIA DE ASANAS
- PLATAFORMA INTERACTIVA

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

NUESTROS AVALES

WORLD YOGA FEDERATION

ASOCIACIÓN INTERNACIONAL DE PROFESIONALES DE YOGA Y AYURVEDA

YOGA ALLIANCE INTERNATIONAL

El Examen Final (Módulo 10) representa la instancia de integración y cierre del recorrido formativo en Yogaterapia. Marca un antes y un después en el proceso del alumno, evaluando su capacidad para comprender, adaptar y aplicar el yoga con criterio terapéutico, desde una mirada anatómica, biomecánica, pedagógica y humana.

Este examen evalúa de manera integral:

- Análisis anatómico y biomecánico de posturas adaptadas, contemplando patologías, limitaciones y uso adecuado de elementos.
- Guía verbal clara y consciente, orientada a la seguridad, la escucha corporal y la adaptación personalizada.
- Capacidad de observación y lectura corporal, respetando las posibilidades reales de cada alumno.
- Diseño y presentación de una secuencia de Yogaterapia, coherente, progresiva y terapéuticamente segura.
- Coherencia entre intención, respiración, movimiento y energía, aplicada a un contexto terapéutico.

El Examen Final no evalúa la perfección de la forma, sino la comprensión profunda del cuerpo, la responsabilidad en la enseñanza y la capacidad de acompañar procesos desde el cuidado y la conciencia.