

Nos complace invitarles a la nueva convocatoria para el



DIPLOMADO
Diplomado para Formación de instructores
certificados de Hatha Yoga avalado por UDG CUCS

Proyoga

**Diplomado para
Formación
de Instructores
Certificados de
Hatha Yoga**

Marzo 2024 -marzo 2026
avalado por la
Universidad de Guadalajara

Duración
2 años. 300 hrs. 4 módulos.

Fomenta en el estudiante la
integración del Yoga desde todas sus
etapas de expresión que conforman al
ser humano: lo corpóreo,
energético, mental, discernimiento,
intuición y plenitud.



“EL CENTRO UNIVERSITARIO DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA OTORGO EL AVAL ACADÉMICO DE ESTE EVENTO. LA ORGANIZACIÓN Y ASPECTOS ADMINISTRATIVOS SON RESPONSABILIDAD DE LOS ORGANIZADORES”

Objetivo: Fomentar los principios y esencia del Yoga, para formar instructores de Hatha Yoga que practiquen esta disciplina como una forma de mantener su salud física, mental y emocional.

¿Por qué PROYOGA? La Educación es la clave para lograr el desarrollo del país y mejorar la calidad de la vida de la población, así como para diseñar e implementar acciones que permitan hacer frente a los retos de la vida actual: sobre población, mala alimentación, sedentarismo, saturación informativa, contaminación, estrés.

Todos estos factores impactan directamente en la salud y bienestar del individuo aunado a problemas sociales, ambientes con violencia, crisis económica, entre otros. Estas condiciones acrecientan la infelicidad y sinsentidos de la vida.

El Yoga es una antigua disciplina originaria de la India, con una antigüedad de más de 4,000 años. El Yoga es variado, flexible, accesible para todos y ofrece una riqueza de posibilidades tanto físicas como filosóficas y mentales para enfrentar la vida cotidiana. Esta disciplina ha sido probada a través de todos estos años y es por esa razón que hoy en día un porcentaje alto de la población mundial está practicando.

INFORMACIÓN GENERAL

- **MARZO 2024 - MARZO 2026**

- **Horario vespertino:** martes y viernes.

De 5:15 a 7:15 PM

Inicio 19 de marzo de 2024

- **Horario matutino:** miércoles y viernes.

De 9:00 a 11:00 AM

Inicio 20 de marzo de 2024.

- **Duración:** 2 años. 300 hrs. 4 módulos.

- **Sede del diplomado:** Casa Yoga. Calle Argentina #463. Colonia Americana. Guadalajara. Jalisco. 44160.

- **Modalidad:** Clases presenciales y en línea. Híbrido. Entrega de manuales

Para inscripciones:

Agendar cita con Marisol Gómez Álvarez, coordinadora de Diplomado o con profesores del diplomado Cassia Romero Balzarette.

Una vez concluida la entrevista personal, pagar inscripción con la información bancaria proporcionada para asegurar tu lugar.

La entrevista se llevarán a cabo en las instalaciones de Casa Yoga. Calle Argentina #463. Colonia Americana. Guadalajara. Jalisco. 44160.

Para citas de entrevista:

Teléfono 33 38 25 52 99

whats app 33 26 98 09 05

ó correo a hola@casayogagdl.com

Costo Diplomado:

- 2,000.00 pesos **inscripción única.**
- 1,800.00 pesos **mensualidad.**

Módulo	H. Teoría	H. Práctica	H. Totales
7 créditos por módulo	75 horas	225 horas	300 horas
4 módulos. 75 horas cada uno.			

PROPUESTA DE PROGRAMA POR MÓDULOS

PRIMER MÓDULO 75 HRS.

Objetivo: Bases de la Práctica de Hatha Yoga

Práctica constante y disciplinada.

Contenido:

Desarrollar habilidades corporales para aprender a mover articulaciones de manera lógica, incrementar fuerza, flexibilidad y estabilidad.

Conocer y sentir diferentes zonas del cuerpo para contraer y relajar músculos. Conocimiento somático. Liberar pelvis y columna.

Principios de una respiración libre y natural. Diafragma torácico.

Entender, reconocer y aprender los distintos grupos posturales de las asanas.

Cadera: movimiento de la articulación: abierta, cerrada, aducción, abducción, flexión y extensión. Columna: movimietos de extensión, flexión, inclinación, torsión, alargamiento de la misma.

Pelvis, retroversión y anteroversión.

Músculos agonistas y antagonistas. Planos corporales.

Contenido de teoría:

Concepto mente.

Herramientas de reflexión en la filosofía del Yoga para su aplicación en su vida cotidiana, su familia, comunidad, entorno y plano individual.

- Yoga Sutras de Patanjali. Patanjali es quien sistematiza las enseñanzas del Yoga.

Origen del Yoga. Historia del Yoga. Metas del Yoga. Estudio de la mente y sus movimientos. Kleshas. Causas del sufrimiento, ego, apego, aversión y miedo. Práctica perseverante y desapego.

Estudio de la Tradición Vedanta. Chitta y Buddhi. Intuición, memoria, mente y ego. Movimientos de la naturaleza, GUNAS, Actividad, regulación, entendimiento.

+ Un taller en domingo

SEGUNDO MÓDULO 75 HRS.

Objetivo: Bases y principios para la enseñanza de hatha Yoga.

Contenido:

Anatomía vivencial.

Biomecánica del cuerpo, anatomía y fisiología vivencial.

Pelvis, columna, articulaciones, respiración, arraigo, pies, piernas, hombros, cuello.

Técnica y alineación del cuerpo.

Hablar de conciencia corporal implica el desarrollo de actividades como la auto-observación, la identificación de sensaciones y emociones, salir de la amnesia sensomotora.

Entrenamiento de las 28 posturas.

Contenido de teoría:

Principios de Ayurveda. Se estudiará como método preventivo para mantener buena salud, opera a nivel corporal, energético y emocional.

Aportará conocimiento de cada constitución humana (Dosha) reconociéndola por medio de 5 elementos. Tierra, agua, fuego, aire y éter.

Anatomía sutil, capas del ser humano. Koshas.

+ Un taller en domingo

TERCER MÓDULO 75 HRS.

Objetivo: Metodología para la Enseñanza del Hatha Yoga

Contenido:

Estudio de las familias de posturas con la conciencia del manejo de músculos principales. Técnicas y acciones de posturas.

Armar secuencias progresivas y lógicas.

Principios de observación, demostración, ejecución y corrección del alumno.

Aprender a adaptar las posturas a las posibilidades del practicante.

Compresión y estudio de técnica y acciones de cada postura. Biomecánica y bases de Anatomía para el Hatha Yoga. Principios de alargamiento y contracción, músculos agonistas y antagonistas al ejecutar las posturas. Entender principios de estabilidad, estadía, arraigo, flexibilidad, contención, expansión, conceptos Sthira, Sukham, equilibrio entre gozo y firmeza.

Contenido de teoría:

Repaso de Patanjali. Bases y principios de la escuela filosófica de Vedanta.

Los brazos del YOGA. Yamas y Niyamas: observancias y prácticas de relación con uno mismo y con su comunidad; Ahimsa, práctica de la no violencia, Satyam: practicar honestidad, Bramacharya regulación y

moderación, Saucha, limpieza, Santosha, contentamiento entre otros. Pranayama (técnicas de respiración); Pratyahara (observancia de los sentidos); Dharana (concentración); Dhyana (meditación); Samadhi.

Estudio de símbolo de deidades: Durga, Saraswati, Laksmi, Krishna, Ganesha.

+ Taller en domingo

CUARTO MÓDULO 75 HRS.

Objetivo: Yoga como forma de vida y disciplina

Contenido:

Reconocer la importancia de buscar una vida integral como la define el Yoga.

Valorar la búsqueda de momentos de serenidad.

Fomentar la meditación y contemplación. Reconocer y disminuir el exceso de estímulos externos que llevan a la dispersión.

Reconocer la importancia de brindar descanso al cuerpo.

Procurar alimentos con mayor valor alimenticio, hacer ejercicio, practicar y comprometerse con su práctica personal de yoga.

Búsqueda de la práctica de la honestidad en plano social como personal.

Valorar la conciencia comunitaria.

Aprender a escuchar. Reconocer la importancia de la relajación y momentos de silencio.

Estudiar conceptos de liberación y compasión.

Profundización en técnicas y acciones del HathaYoga para evidenciar la disminución en la dispersión mental.

Aprender la metodología para la Enseñanza. Vinyasa Krama. Armar secuencias.

Aprende y adquiere técnicas de concentración, respiración y meditación como forma de vida para favorecer el silencio y la quietud.

Aprender a transmitir y lograr una actitud de servicio y cooperación.

+ Un taller en domingo

REQUISITOS DE EGRESO

Para que el alumno tenga derecho al registro del resultado de la evaluación en el periodo ordinario, deberá tener un mínimo de asistencia del 80% a clases y actividades donde el 65% debe ser presencial.

Cumplir con 100% de los créditos.

Tener entrevista con algún profesor del programa cuando se le solicite.

No tener adeudos.

Cubrir con los requisitos administrativos que se le soliciten.

El resultado de las evaluaciones será expresado en escala de 0 a 100, en números enteros, considerando como mínima aprobatoria la calificación de 80.

RELACIÓN DE ACTIVIDADES PARA EL CUMPLIMIENTO DE LOS OBJETIVOS

- Exposición.
- Trabajo en grupo.
- Discusión en pequeños grupos.
- Trabajo práctico.

- Calificación final considerada aprobatoria
 - Cuestionarios de tareas: 35%
 - Videos de Práctica 20%
 - Participación y actitud 15%
 - Evaluación práctica 15 %
 - Evaluación teórica 15 %
-