



## A quién va dirigido

Este programa se dirige a profesorado de yoga y practicantes con motivación en profundizar en los periodos de embarazo y crianza para la mujer, la pareja y la familia.

Consúltanos para programas dirigidos a profesionales de la salud o de la educación.

## Los objetivos

Estos conocimientos teórico-prácticos aportarán elementos para:

- \* El crecimiento interno.
- \* Comprender el proceso de maternidad y paternidad mediante el desarrollo de la percepción.
- \* El acompañamiento de la mujer y la familia para llevar el embarazo con consciencia, guiándoles en su aceptación y apertura para el parto y la crianza.
- \* La capacitación, en el caso del profesional del yoga, para guiar grupos de yoga específicos de embarazo y crianza, con bebés hasta un año.

## La metodología

El programa del curso se desarrollará a través de:

- \* Prácticas de las asanas, pranayamas, meditaciones, mantras, relajaciones y visualizaciones adecuadas para cada momento de la gestación y la crianza.
- \* Conferencias y diálogos.
- \* Asistencia a sesiones prácticas impartidas por profesorado con experiencia.
- \* Trabajo escrito reflejo de las prácticas realizadas con grupos de embarazo y crianza.

Duración total: 60 horas.

## Docentes



### Ma. Glòria Borràs-Boneu/Guru Karam Kaur.

Licenciada en Medicina en 1980, Ginecóloga y Profesora de Kundalini Yoga actualmente desarrolla el programa Conciencia, Salud y Biología. Realizó la tesis doctoral sobre Inmunología en Procesos Crónicos tras complementar su formación como investigadora en la Universidad de Harvard. En el año 2000 funda en Barcelona GRD Medic Health Inst siguiendo las enseñanzas de Yogi Bhajan al unir Medicina y Humanología y continúa su trabajo en la clínica Corachan.



### Teresa Puig/Sat Narayan Kaur.

Profesora de yoga para el embarazo y la crianza, formada bajo las directrices de Hargobind Singh Khalsa desde 1998, y madre desde el año 2000. Ha seguido y sigue formación específica de yoga para el embarazo y el puerperio, masaje infantil y ayurvédico y crecimiento personal. Fundadora de Yoga para Mamás y Bebés, Actualmente dirige el Programa de Yoga para Embarazo y Crianza en el centro Happy Yoga e imparte seminarios para mujeres, parejas y familias.

Contamos con la colaboración de profesionales de los ámbitos yóguico, sanitario y de educación.

## Lugar

Happy Yoga Pza. Cataluña· Pelayo 52 3º 2ª - Barcelona  
GRD Medic Health Institute · Villarroel 217 10º 3ª - Barcelona

## Próximas fechas

30 de abril y 1-2-3, 9-10 de mayo del 2009

## Precio y forma de pago

Precio total: 600 euros.

60 euros como reserva y 540 euros al iniciar el curso.

## La estructura del curso

### Módulo I (8 horas)

#### Yoga y meditación para condiciones de salud modificadas.

- \* Que necesitas tener en cuenta al trabajar con personas con condiciones de salud modificadas.
- \* Las personas y los procesos.
- \* Mensajes de Yogi Bhajan para aplicar en Medicina con Humanología.
- \* Kundalini yoga y Meditación para temas de salud: Programa Conciencia y Biología.

#### Preconcepción y concepción.

- \* Mujer y hombre. Qué significa ser padres y cómo prepararnos para ello.
- \* La meditación para la mujer y la pareja: construir un hábito.
- \* Modificaciones de las asanas básicas durante el embarazo.
- \* El papel del/a instructor /a en el grupo de embarazo.

### Módulo II Embarazo: El primer trimestre. (8 horas)

- \* Cambios físicos, emocionales y mentales.
- \* Reconocimiento y aceptación del bebé.
- \* Asanas, mudras y meditaciones para trabajar los miedos, la autoestima y aceptar la maternidad.
- \* El arte de acompañar a la mujer y la familia.

### Módulo III Embarazo: El segundo trimestre. (8 horas)

- \* Cambios físicos, emocionales y mentales.
- \* Evolución de la pareja.
- \* Asanas, mudras y meditaciones para desarrollar la adaptación al cambio.
- \* El automasaje, una vía de conocimiento y aceptación del propio cuerpo.

### Módulo IV Embarazo: El tercer trimestre y el parto. (8 horas)

- \* Cambios físicos, mentales y emocionales.
- \* Elegir cómo parir. Un acuerdo entre la madre y el bebé.
- \* Asanas, mudras y meditaciones para desarrollar la entrega, la fuerza y el coraje.
- \* Los mantras: unión entre a la madre, el bebé, la Tierra y el Cosmos.

### Módulo V Postparto y cuarentena. (8 horas)

- \* Salud maternal e infantil durante los tres primeros meses.
- \* Yoga para la mujer
- \* Yoga para el para el bebé

### Módulo VI Yoga en familia con bebés hasta 12 meses. (8 horas)

- \* Objetivos del yoga en familia
- \* La actitud del adulto y el aprendizaje de los bebés
- \* Lo que (pre)ocupa a la mujer y el hombre durante esta etapa
- \* Desarrollo de la atención relajada y posturas conjuntas de adulto-bebé
- \* Experiencia práctica

**Reservas** Solicita por mail (formacionyogafamilia@gmail.com) la hoja de inscripción.