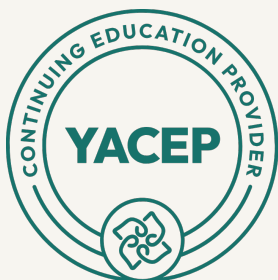

KSEMANTE

Formación continua para profesorado de yoga

Yin Yoga

Quiétude, appuis et conception consciente de la pratique

Un index préliminaire pour une formation continue destinée aux professeurs et professeurs de yoga.



Formación continua impartida por Ana Belén Guerra Marijuan
RYT 500 · E-RYT 200 · YACEP®

ÍNDICE PRELIMINAR · PROPUESTA DE TRABAJO

Yin Yoga | Índice de contenidos

Propósito

Explorar los principios generales de Yin Yoga, el uso de apoyos y la organización de una práctica pausada, desarrollando criterios para guiarla con claridad, opciones y atención a la diversidad corporal.

Dirigido a

Profesoras y profesores de yoga interesados en profundizar en Yin Yoga y ampliar sus herramientas docentes. Los requisitos específicos se definirán para cada edición.

Temario propuesto

01 Contexto y principios de Yin Yoga

- Características generales de una práctica pausada.
- Terminología básica y marcos de referencia asociados a Yin Yoga.
- Atención, quietud y observación de la experiencia.

02 Posturas, apoyos y opciones

- Familias de posturas y formas de entrada y salida.
- Uso de soportes para explorar distintas opciones.
- Criterios de comodidad, estabilidad y elección individual.

03 Anatomía funcional y variabilidad

- Nociones generales de anatomía funcional aplicadas a la práctica.
- Variabilidad corporal y diferencias en la experiencia de una postura.
- Observación, opciones y lenguaje que no impone una forma única.

04 Organización y secuenciación

- Relación entre intención, selección de posturas y ritmo.
- Transiciones, pausas y equilibrio general de una sesión.
- Diseño de una secuencia breve con propósito definido.

05 Metodología y acompañamiento docente

- Instrucciones claras para guiar posturas y transiciones.
- Observación del grupo y ofrecimiento de alternativas.
- Comunicación respetuosa y límites de la intervención docente.

06 Práctica docente e integración

- Prácticas breves de conducción y observación entre participantes.
- Reflexión sobre la experiencia y revisión de la secuencia.
- Integración de recursos de Yin Yoga en la enseñanza personal.

Resultados de aprendizaje orientativos

Al finalizar la formación, se espera que la persona participante pueda:

- Identificar principios generales y elementos de una práctica de Yin Yoga.
- Seleccionar posturas y apoyos ofreciendo opciones diversas.
- Diseñar y guiar una secuencia breve con instrucciones claras y respetuosas.

Orientación a categorías de educación continua de Yoga Alliance

El contenido se ha organizado como propuesta preliminar en torno a las categorías educativas aplicables. La asignación definitiva dependerá del diseño, las actividades y las horas que se establezcan para cada edición.

CATEGORÍA	CONTENIDO ORIENTATIVO
Techniques, Training & Practice	Principios, posturas, apoyos y experiencia de práctica.
Anatomy & Physiology	Nociones generales de anatomía funcional, variabilidad y opciones.
Teaching Methodology	Secuenciación, instrucciones, observación y práctica docente.
Yoga Humanities	Contexto y terminología vinculados a la práctica.

La distribución final de horas por categoría, el formato, las actividades y los requisitos de participación se definirán en el programa definitivo. La emisión de certificados YACEP® deberá ajustarse a los requisitos vigentes de Yoga Alliance.

Documento de trabajo: este índice no es todavía la ficha definitiva de una formación ni una certificación de profesorado. Los detalles de cada edición se concretarán antes de su convocatoria.