

ANATOMÍA PARA EL YOGA TERAPÉUTICO

Curso formativo

Descubre un **nuevo enfoque** de la anatomía, fisiología y patología totalmente aplicadas al Yoga

¿Cómo se previene una hernia discal?

¿Qué consideraciones hay que tener en cuenta ante una articulación artrósica?

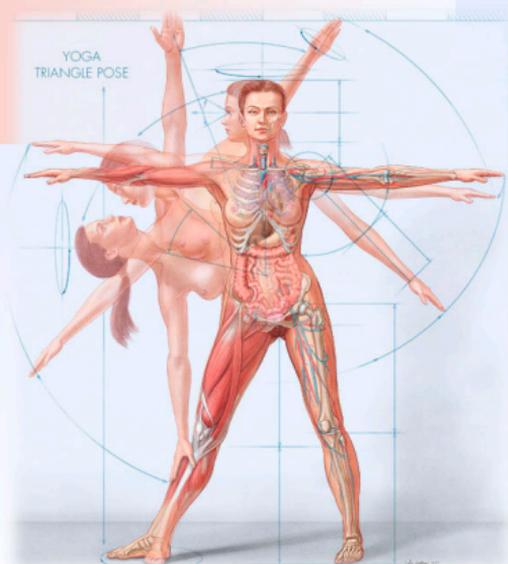
¿Qué implicaciones conlleva la inadecuada alineación de las piernas en el ejercicio?

¿Cuáles son los orígenes de los problemas cervicales y cómo pueden prevenirse y mejorarse?

¿Qué es una contractura muscular?

¿Cuál es el papel de las fascias en el organismo?

¿Conoces en profundidad la mecánica y la patología del hombro?



Las alteraciones en la arquitectura de las piernas, la dimetría entre ambas piernas (casos muy frecuentes) o los hábitos posturales pueden llegar a desarrollar una escoliosis o actitud escoliótica.

glóteas para evitar el exceso de curvatura lumbar y controlar la pelvis en retroversión. Estímulos musculares: Flexores de la cadera) y minimizar así la carga sobre las articulaciones intervertebrales lumbares.

Teoría - Elaboradas presentaciones

Power point - vídeos - multimedia (programa didáctico "Biodinámica")

con **Alex Monasterio** Fisioterapeuta/Osteópata Practicante de yoga y autor del libro "Columna Sana"



Palpación de relieves óseos y musculares



Práctica - Con **Dr Haleluya**

Presidenta de la AEYT (Asociación Española de Yoga Terapéutico) Acupuntora

www.balanceyoga.es



PROGRAMA
Madrid - Barcelona

COLUMNA LUMBOPÉLVICA
COLUMNA CERVICAL Y TORÁCICA
EXTREMIDAD INFERIOR
EXTREMIDAD SUPERIOR
SISTEMA MIOFASCIAL
CADENAS MUSCULARES

Entrega diploma acreditativo

Con la colaboración técnica y organizativa de **Angi Oliván**
www.yogangie.es



Inscripciones y más información en:

www.yoga-terapeutico.com

Para inscripciones, rellenar y enviar el documento "Solicitud de matriculación"



Para los miembros de la AEYT (Asociación Española de Yoga Terapéutico)

10% de descuento en los monográficos sueltos
5% en el curso entero

www.aeyt.org

ANATOMÍA PARA EL YOGA TERAPÉUTICO



CONOCE EN PROFUNDIDAD LAS CLAVES DEL CUERPO HUMANO Y ADAPTA TU PRÁCTICA DE MANERA MÁS CONSCIENTE, TERAPÉUTICA Y EFICAZ