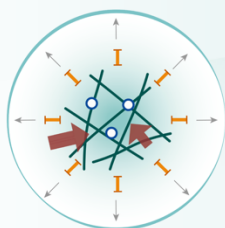


Programa detallado



Formación en[®] YOGA MIOFASCIAL[®] Somática fascial, equilibrio postural y movimiento armónico



Dra. Helena Chacón Muñoz

Profesora y Formadora de Yoga E-RYT500 y certificada por la Junta de Andalucía
Dra. en Geología. Formada en Medicina Tradicional China, Ayurveda, Quiromasaje,
Masaje ayurvédico y Tailandés, Reiki, Flores de Bach, Aromaterapia,
Cosmética natural, Cristaloterapia y Feng Shui

yogamiofascial.com



BLOQUE 1

Fundamentos Yoga

Miofascial 20 h

BLOQUE 1- 1. FUNDAMENTOS YOGA MIOFASCIAL 20 H

- 1.1. ¿Por qué aprender sobre fascias? - 14 min
- 1.2. Obstáculos en Yoga. El papel de la Fascia – 08 min
- 1.3. Fascias (Definición, S. musculoesquelético, T. conectivo, Fascia-S.Miofascial, Componentes, Cualidades, Funciones) - 01 h 16 min
- 1.4. Factores determinantes en la mejora Fascial - 01 h 07 min
- 1.5. Tipos de percepción - 17 min
- 1.6. Sistema nervioso, emociones y traumas - 38 min
- 1.7. Vías Miofasciales (Definición, Fascias y Yoga, V. Miofasciales y Merid. acupunturales, Recorrido de las Vías Miofasciales) - 32 min
- 1.8. Principios fundamentales y Bases de la Metodología Yoga Miofascial - 25 min
- 1.9. Los 5 Elementos en las Fascias y su aplicación al Yoga - 18 min
- 1.10. 1er Principio. SOMA – Somático, sentir el cuerpo desde el cuerpo - 09 min
- 1.11. 1er Principio. PRÁCTICA “SOMA” - 01 h 12 min
- 1.12. 2º Principio. BALANCE – Biotensegridad vs Gravedad - 20 min
- 1.13. 2º Principio. PRÁCTICA “BALANCE” - 49 min
- 1.14. 3er Principio. HÁBITOS – Fascias más allá de la esterilla - 19 min
- 1.15. 3er Principio. PRÁCTICA “HÁBITOS” - 21 min
- 1.16. Herramientas de Yoga Miofascial® - 02 h 18 min
- CLASE PRÁCTICA: Herramientas y Posturas tipo usadas en Yoga Miofascial® - 01 h 09 min
- CLASE PRÁCTICA: Mini-secuencia según los 5 Pilares - 56 min
- PREGUNTAS FRECUENTES “Fundamentos Yoga Miofascial” - 38 min
- Evaluación “Fundamentos Yoga Miofascial®” - 35 preguntas

PDF		186 págs	
Material audiovisual	13,1 h (786 min)		
Lecciones teóricas		5,72 h	343 min
Técnica práctica		4,70 h	280 min
Clases prácticas		2,08 h	125 min
Preguntas frecuentes		0,63 h	38 min

YOGA[®]
Miofascial

BLOQUE 2

Técnica Mioball[®] 10 h

BLOQUE 2 - 2. TÉCNICA MIOBALL[®] 10 H

- 2.1. ¿Qué es la técnica Mioball[®]? - 13 min
- 2.2. Tipos de pelotas - 13 min
- 2.3. Metodología de trabajo - 25 min
- 2.4. Tipos de secuencias - 05 min
- 2.5. Automasaje en pies y piernas - 33 min
- 2.6. Automasaje en pelvis - 08 min
- 2.7. Automasaje en espalda, hombros y cuello - 22 min
- 2.8. Automasaje en brazos y manos - 11 min
- 2.9. Automasaje en tórax y abdomen - 10 min
- 2.10. Automasaje en cara - 04 min
- 2.11. Automasaje combinado - 13 min
- PREGUNTAS FRECUENTES "Técnica Mioball[®]" - 21 min

BLOQUE 2 – CLASES PRÁCTICAS

- Técnica Mioball[®] – sesión larga 1 - 01 h 08 min
- Técnica Mioball[®] – sesión larga 2 - 01 h
- Técnica Mioball[®] – sesión larga 3 - 01 h 31 min
- Técnica Mioball[®] – sesión LPS - 52 min
- Técnica Mioball[®] – sesión LAS - 34 min
- Técnica Mioball[®] – sesión LAP - 31 min
- Técnica Mioball[®] – sesión LL - 36 min
- Técnica Mioball[®] – sesión LE - 33 min
- Técnica Mioball[®] – sesión LASB/LAPB - 25 min
- Técnica Mioball[®] – sesión LPSB/LPPB - 35 min

PDF		70 págs	
Material audiovisual	10,7 h (643 min)		
Lecciones teóricas	0,93 h	56 min	
Técnica práctica	1,68 h	101 min	
Clases prácticas	7,75 h	465 min	
Preguntas frecuentes	0,35 h	21 min	

BLOQUE 3

Profundización Yoga

Miofascial 60 h

BLOQUE 3 - 3. ANATOMÍA CLÁSICA

- 3.1. Términos generales - 29 min
- 3.2. Anatomía de la columna vertebral - 14 min
- 3.3. Anatomía del tren inferior - 38 min
- 3.4. Anatomía del tren superior - 24 min
- 3.5. Postura vs Movimiento - 25 min
- PREGUNTAS FRECUENTES “Anatomía clásica” - 10 min

BLOQUE 3 - 4. BASES POSTURALES

- 4.1. Nociones básicas de posturología - 16 min
- 4.2. Desviaciones del equilibrio del tren inferior - 46 min
- 4.3. Desviaciones del equilibrio del tren superior - 09 min
- 4.4. Tipos de posturas - 09 min
- 4.5. Alineamiento postural - 39 min
- 4.6. Pasos para evaluar la postura corporal - 05 min
- PRÁCTICA – Escaneo corporal en Tadasana - 08 min
- PREGUNTAS FRECUENTES “Bases posturales” - 15 min

BLOQUE 3 - 5. FASCIAS APLICADAS AL YOGA

- 5.1. Cambio de paradigma - 27 min
- 5.2. Términos específicos de Yoga Miofascial - 20 min
- 5.3. Fascias en la fase embrionaria - 21 min
- 5.4. La importancia del centro integrador - 16 min
- 5.5. Elasticidad vs Fuerza - 04 min
- 5.6. La respiración - 05 min
- 5.7. Nuestras camas elásticas (cúpulas) - 11 min
- 5.8. Material - 15 min
- 5.9. Clasificación de asanas - 11 min
- 5.10. Asanas “tipo” y 5.11. Las conexiones entre las Vías Miofasciales - 16 min
- PREGUNTAS FRECUENTES “Fascias aplicadas al Yoga” - 33 min

BLOQUE 3 - 6. CONCIENCIA CORPORAL

- 6.1. Introducción - 04 min
- 6.2. Calentamiento articular - 37 min
- 6.3. Auto-Toque - 19 min
- 6.4. Balanceos – equilibrios - 05 min
- 6.5. Micromovimientos - 20 min
- 6.6. Somática fascial - 23 min
- 6.7. Estiramiento dinámico de Vías Miofasciales - 27 min

BLOQUE 3 - 7. CREANDO ESPACIO

- 7.1. Introducción - 04 min
- 7.2. Nodos - 07 min
- 7.3. Creando Espacio LPS - 06 min
- 7.3. Creando Espacio LAS - 05 min
- 7.3. Creando Espacio LAP - 11 min
- 7.3. Creando Espacio LL - 06 min
- 7.3. Creando Espacio LE - 06 min
- 7.3. Creando Espacio LASB-LAPB - 04 min
- 7.3. Creando Espacio LPSB-LPPB - 05 min
- PREGUNTAS FRECUENTES “Creando espacio” - 08 min

BLOQUE 3 - 8. MOLDEADO

- 8.1. Introducción - 22 min
- 8.2. Fuerza Fascial - 08 min
- 8.3. Contramovimientos – Catapulta - 19 min
- 8.4. Saltos, Vibraciones, Rebotes - 18 min
- 8.5. Contraer y Soltar - 10 min
- 8.6. Vinyasas Miofasciales – 43 min
- PREGUNTAS FRECUENTES “Moldeado” - 09 min

BLOQUE 3 - 9. INTEGRIDAD

- 9.1. Introducción - 14 min
- 9.2. Ejercicios de “Integridad” con cinturón / silla - 02 h 21 min
- 9.3. Ejercicios de “Integridad” con palo - 46 min
- PREGUNTAS FRECUENTES “Integridad” - 07 min

BLOQUE 3 - 10. YOGA RESTAURATIVO (GRAVITACIONAL)

- 10.1. Desarrollo de la elasticidad pasiva - 08 min
- 10.2. ¿Qué es Yoga Restaurativo? - 04 min
- 10.3. Posturas restaurativas con soportes y Vías Miofasciales - 03 min
- SESIÓN PRÁCTICA: "Yoga Restaurativo Gravitacional" - 58 min

BLOQUE 3 - 11. PRÁCTICA ASISTIDA (YOGA THAI MIOFASCIAL)

- 11.1. Fundamentos del Masaje Tailandés - 12 min
- 11.2. Principios de Yoga Thai Miofascial - 10 min
- 11.3. Posiciones corporales - 02 min
- 11.4. Tipos de toques - 04 min
- 11.5. y 11.6. Líneas de energía (Sens) y relación con las Vías Miofasciales - 10 min
- 11.7. Manipulaciones de Yoga Thai Miofascial - 36 min
- SESIÓN PRÁCTICA Yoga Thai Miofascial - 01 h 01 min
- PREGUNTAS FRECUENTES "Yoga Thai Miofascial" - 05 min

BLOQUE 3 - 12. SECUENCIACIÓN DE CLASES DE YOGA MIOFASCIAL

- 12.1. Estilos de Yoga - 04 min
- 12.2. Tipos de clases en Yoga Miofascial[®] - 14 min
- 12.3. Secuencias para cada Vía - 03 min
- PREGUNTAS FRECUENTES "Secuenciación de clases de Yoga Miofascial[®]" - 01 min

BLOQUE 3 – CLASES PRÁCTICAS

- 3 CLASES "CONSTRUYENDO MI ASANA" - 02 h 45 min
- CLASE PRÁCTICA "Yoga Miofascial[®] para la LPS" – 59 min
- CLASE PRÁCTICA "Yoga Miofascial[®] para la LAS" - 01 h
- CLASE PRÁCTICA "Yoga Miofascial[®] para la LAP" - 01 h 2 min
- CLASE PRÁCTICA "Yoga Miofascial[®] para la LL" - 01 h 1 min
- VÍDEO "Clase tipo para la LE" – 29 min
- VÍDEO "Clase tipo para las LASB – LAPB" – 26 min
- VÍDEO "Clase tipo para la LPSB – LPPB" – 25 min
- CLASE PRÁCTICA "Yoga Miofascial[®] para las tecnopatologías" - 01 h 20 min
- CLASE PRÁCTICA "Libera tu Pelvis" - 41 min

PDF		524 págs	
Material audiovisual	30,6 h (1838 min)		
Lecciones teóricas		9,3 h	558 min
Técnica práctica		9,8 h	590 min
Clases prácticas		10 h	603 min
Preguntas frecuentes		1,47 h	88 min

Miofascial

BLOQUE 4

Yogaterapia Miofascial 10 h

BLOQUE 4 – 13. YOGA TERAPÉUTICO

- 13.1. Corrección postural según las Vías Miofasciales - 09 min
- 13.2. Terminología patológica - 29 min
- 13.3. Tren inferior (LPS, LAP, LAS) - 01 h 05 min
- 13.4. Rodillas - 28 min
- 13.5. Caderas - 14 min
- 13.6. Espalda baja - 49 min
- 13.7. Tren superior (LASB, LAPB, LPSB, LPPB) - 40 min
- 13.8. Espalda media – alta - 13 min
- 13.9. Hombros - 08 min
- 13.10. Codos - 06 min
- 13.11. Muñecas - 04 min
- PREGUNTAS FRECUENTES “Yogaterapia Miofascial” - 13 min

PDF		86 págs	
Material audiovisual	4,6 h (278 min)		
Lecciones teóricas Técnica práctica Clases prácticas Preguntas frecuentes	2,67 h	160 min	
	1,75 h	105 min	
	0 h	0 min	
	0,22 h	13 min	

YOGA[®]
Miofascial