

# FORMACIÓN EN YOGA Y MEDITACIÓN PARA EL EMBARAZO Y LA CRIANZA



GRD Mèdic Health Institute

“Si conseguimos que traer hijos al mundo sea un acto de Amor y Conciencia, hecho desde el Respeto, la Libertad y la Coherencia, habremos puesto la primera piedra para construir un nuevo mundo”



## 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.

## Los objetivos

Estos conocimientos teórico-prácticos aportarán elementos para:

- \* La comprensión del proceso de maternidad y paternidad mediante el desarrollo de la percepción sensitiva y meditativa.
- \* 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.
- \* El crecimiento interno.

## 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.
- \* Realización de prácticas con grupos de embarazo y crianza.

## Las asignaturas

### **Yoga y meditación para condiciones de salud modificadas. 4 horas.**

- \* Qué es una condición de salud modificada y que necesitas tener en cuenta.
- \* 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.

### **La responsabilidad del instructor: Filosofía y práctica. 4 horas.**

- \* Funciones del instructor
- \* El arte de acompañar

### **Preconcepción y concepción. 2 horas.**

- \* Mujer y hombre.
- \* Qué significa ser padres y cómo prepararnos para ello.
- \* La meditación para la mujer y la pareja: construir un hábito.

### **Fisiología y sistema endocrino durante el embarazo y la crianza. 4 horas.**

- \* El embarazo trimestre a trimestre
- \* Salud materno-infantil

### **El aspecto emocional durante el embarazo y la crianza. 4 horas.**

- \* El embarazo y el parto como una oportunidad de crecimiento.
- \* Evolución de la familia después del nacimiento.

## **Asanas y Pranayamas para el embarazo y la crianza. 20 horas**

- \* Asanas y pranayamas que acompañan el proceso físico y emocional durante cada trimestre del embarazo.
- \* Asanas y pranayamas que ayudan en el momento del parto.
- \* Reiniciar el yoga después del parto.

## **Meditaciones, visualizaciones y relajaciones para el embarazo y la crianza. 2 horas.**

- \* Desarrollo de la mente meditativa.

## **Yoga en familia. 8 horas.**

- \* ¿Qué puede esperar el adulto de estas sesiones?
- \* La actitud del adulto.
- \* ¿Cómo aprenden los bebés?
- \* Desarrollo de la atención relajada.
- \* Lo que (pre)ocupa a la mujer y el hombre durante esta etapa.
- \* Profundización en posturas conjuntas de madre-bebé.
- \* Experiencia práctica .

## **El trabajo personal**

## **Asistencia a sesiones de yoga para el embarazo y la crianza. Prácticas y diseño de un programa para el embarazo y la crianza. 12 horas.**

**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, crecimiento personal y yoga en la educación. 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.

## Próximas fechas

### Barcelona 2010

viernes de 10h a 14h  
22 y 29 de Enero  
5, 12, 19 y 26 de Febrero  
5, 12 19 y 26 de Marzo  
16 y 23 de Abril

### Madrid 2010

intensivos fin de semana  
19, 20, 21 Febrero  
19, 20, 21 Marzo  
23, 24, 25 Abril

## Precio y forma de pago

Precio total: 600 euros

60 de matrícula 15 días antes del inicio del curso

El resto se realiza en 3 pagos

## Reservas

Para reservar es necesario:

\* enviar por mail ([info@yogamamasybebes.com](mailto:info@yogamamasybebes.com)) la hoja de inscripción que encontrarás en

<http://www.yogamamasybebes.com/flash/HojaInscripcionFormacion.doc>

\* realizar el ingreso de los 60 € al número de cuenta 3025-0004-38-1433237784 Caixa d'Enginyers poniendo en el concepto tu nombre y la palabra FORMACIÓN y notificarlo por mail.

## Lugares

**Barcelona** Happy Yoga Universitat - Torres i Amat, 5  
**Madrid** Yoga y Arte - Joaquín María López, 10

## Grupo máximo de 20 personas