



CURSO PRESENCIAL

FORMACIÓN PARA INSTRUCTORES/AS DE YOGA

UNIVERSIDAD
ABIERTA DE
RECOLETA
PLURIVERSIDAD DE CHILE

Proceso de selección

- ❖ La selección consiste en procesar las postulaciones en Ucampus para luego asignar los cupos disponibles en cada curso y/o taller.
- ❖ Este proceso es realizado de forma automática por la plataforma educativa Ucampus, la cual ha sido programada para ese fin. Los criterios ocupados se detallan a continuación:
 - Cada postulante podrá participar de un máximo de dos cursos y/o talleres.
 - Si postulas a dos, o más cursos y/o talleres, y existe un tope de horario (o sea, que coinciden en el día y la hora de la clase en línea o presencial en caso de CPR), serás seleccionada/o en solo uno de ellos.
 - Para asignar los cupos de cada curso, se considerarán cinco aspectos: i) prioridad a quien viva o trabaje en Recoleta, ii) equidad de género, iii) la preferencia del curso manifestada en el orden de tus postulaciones, iv) prioridad a quienes han tomado menos cursos con la UAR y v) que vivan en la Región Metropolitana.

Resultados de aprendizaje

Resultado general de aprendizaje	
Estarás capacitado para dictar clases de yoga en públicos diversos como los adultos mayores y los infantes.	

Resultados específicos de aprendizaje	
Semana 1	Te introducirás al tema del curso y su relevancia, junto con conocer cómo ocupar la plataforma Ucampus.
Semana 2	Lograrás entender la base de la creación de una rutina de yoga, así como realizarla en forma innovadora y a la vez efectiva.
Semana 3	Realizarás un estudio de caso con personas que tengan problemas en la columna y en base a esto construirás una rutina diaria para esa persona.
Semana 4	Construirás una secuencia para relajar el cuerpo, utilizando elementos facilitadores como una banda o una silla.
Semana 5	Conocerás el origen del yoga y sus proyecciones. A partir de esto, diseñarás coreografías grupales de yoga con asanas con música.
Semana 6	Lograrás realizar una clase de yoga, explicando el porqué de cada asana escogida, con música y elementos facilitadores.
Semana 7	Lograrás comprender y practicar el control de la respiración.
Semana 8	Sintetizarás los ámbitos abordados de la temática del curso para culminar con la realización del proyecto final.

Programa

Semana	Fecha de apertura	Temas
1	Sábado 20 de abril	Introducción a la temática del curso.
2	Sábado 27 de abril	Deconstrucción del saludo al sol. En qué consiste y qué asanas lo forman, extensión y flexión.
3	Sábado 4 de mayo	Creando secuencias para molestias de la columna.
4	Sábado 11 de mayo	Relajación y puntos claves para lograr una secuencia efectiva.
5	Sábado 18 de mayo	Yoga artístico y aplicado a la danza.
6	Sábado 25 de mayo	Creando una secuencia para ti.
7	Sábado 1 de junio	Prayamas: ¿qué son y cómo podemos aplicarlos?
8	Sábado 15 de junio	Síntesis y proyecto final.

Clase presencial	Día	Hora inicio	Hora término
1	Sábado 20 de abril	11:30	13:00
2	Sábado 27 de abril	11:30	13:00
3	Sábado 4 de mayo	11:30	13:00
4	Sábado 11 de mayo	11:30	13:00
5	Sábado 18 de mayo	11:30	13:00
6	Sábado 25 de mayo	11:30	13:00
7	Sábado 1 de junio	11:30	13:00
8	Sábado 15 de junio	11:30	13:00

Si tienes alguna duda respecto a este curso, su realización y postulación, por favor, escríbenos al correo electrónico megatutoria_cpr@uarecoleta.cl