

FisiomYoga®

Certificación en Yoga Terapéutico



Yoga unido a la
Fisioterapia y Osteopatía

- ✓ Práctica con seguridad cualquier estilo
- ✓ Adapta la práctica a patologías y lesiones
- ✓ Ofrece mayor confianza a tus alumnos

*Juntos mejoramos la salud
con conocimiento*



*La unión del yoga en coordinación
con el mundo sanitario, potencia
los dos sectores*

Asociación
Española de
Yoga
Terapéutico

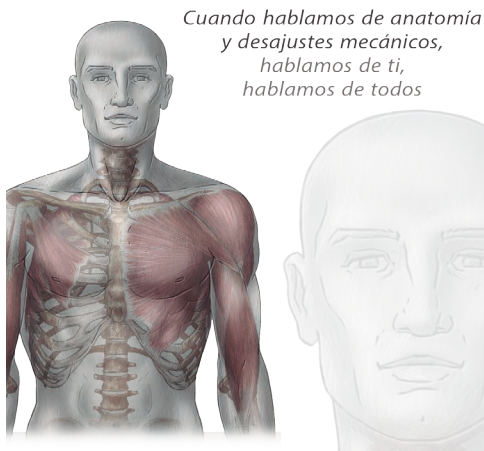


¿Qué es FisiomYoga®?

FisiomYoga es Yoga Terapéutico especializado en el aparato locomotor

Una certificación que une el Yoga con la Fisioterapia y la Osteopatía

Cada persona está mecánicamente organizada de una forma distinta. Todos tenemos anomalías y asimetrías en la alineación de nuestros huesos o en la tensión muscular, incluso sin que seamos conscientes de ello; por ejemplo, rodillas en valgo (en -X-), un hombro más alto que otro, pies planos o cavos, curvaturas escolióticas, anomalías en la posición de la pelvis, una tendencia crónica a inclinar el cuerpo hacia adelante, etc. Las anomalías en la alineación ósea y articular desencadenan una respuesta muscular y fascial para mantener la funcionalidad del cuerpo dentro del desequilibrio que, en mayor o menor medida, todos tenemos. Dichas tensiones miofasciales y los conflictos mecánicos articulares son los responsables, conjuntamente con la inadecuada utilización del cuerpo, de la mayor parte de procesos dolorosos y patológicos del aparato locomotor.



*Cuando hablamos de anatomía
y desajustes mecánicos,
hablamos de ti,
hablamos de todos*

FisiomYoga
es beneficioso para todos los
practicantes, ya que se adapta tanto
a las desalienaciones como a las
afecciones que pueda tener

FisiomYoga está basado en el conocimiento de la anatomía y fisiología del cuerpo humano, para adaptar la práctica en función de las características biomecánicas y patológicas del practicante de manera individualizada o en grupos reducidos. Gracias a la imprescindible coordinación con los profesionales sanitarios, el instructor especializado en FisiomYoga sabe ofrecer una práctica de yoga responsable y alineada con las habilidades y necesidades reales de su alumno. A lo largo de los años, hemos desarrollado el método FisiomYoga para saber cómo adaptar la práctica a las características biomecánicas y patológicas de las personas.

Las lesiones y los desequilibrios biomecánicos no sólo afectan a la tercera edad, nos afectan a todos

En tus clases de yoga, ¿cuántos alumnos tienen dolor de rodilla, muñeca, lumbar, artrosis u otras dolencias y lesiones mal curadas del aparato locomotor?

¿Quieres saber cómo enfocar tus clases de yoga ante lesiones, patologías y alteraciones biomecánicas?

- Ya está abierta la inscripción FisiomYoga -
El único Yoga aplicado totalmente a la anatomía,
fisiología y patología del aparato locomotor.





Método Único

**Docenas patologías
analizadas en profundidad**

Prevé lesiones y adapta la práctica a alteraciones biomecánicas con total seguridad con el método FisiomYoga



Sé resolutivo

**Asanas para todos los niveles
de práctica**

Identifica las influencias que se establecen entre las diferentes partes del cuerpo y entiende las causas de las patologías



Ofrece eficacia

**Inspira la máxima confianza a tus
alumnos**

Docenas de asanas, sus variaciones y adaptaciones para enriquecer tu baúl de herramientas también en tus clases regulares

FisiomYoga®

Un equipo multidisciplinar con un enfoque holístico

Álex y Or llevan más de una década impartiendo Anatomía, fisiología y patología para el Yoga Terapéutico tanto en Barcelona como en Madrid.

También, son escritores regulares del Consultorio de Yoga Terapéutico en la revista Yoga Journal y los editores de: **Yoga Therapy Science**®, una revista multidisciplinar con más de 65.000 suscriptores.

Formación también recomendada
para **profesionales sanitarios**



Álex Monasterio

Fisioterapeuta, ostópata y posturólogo con amplia experiencia en el ámbito asistencial y docente. Ha sido profesor de fisioterapia y anatomía palpatoria en la Universidad Ramon Llull en Barcelona durante 10 años y ha trabajado como fisioterapeuta, entre otros centros sanitarios, en el Hospital Sant Pau durante 5 años. Además, ejerce en su consulta privada ya 20 años, donde ve casos de todo tipo. Es el **autor del libro Columna Sana** (traducido también al ruso).

Álex lleva ya **20 años enseñando anatomía, fisiología y patología a profesores de yoga**, debe ser uno de los primeros en España, y sin duda tiene mucho que aportar a la hora de enseñar los procesos patológicos que se estudian en la formación, además de cómo abordarlos todos ellos con terapia a través del movimiento. Álex es gran comunicador, capaz de transmitir los conceptos y mecanismos muy complejos con una simplicidad realmente extraordinaria.

Álex es también practicante de yoga.

Una certificación valiosa
que ofrece **información sólida
y altamente relevante en
el mundo del yoga**

Or Haleluyá

Profesora de yoga, FisiomYoga, acupuntora, Máster en psicología (UAB). Presidenta de la Asociación Española de Yoga Terapéutico. Or empezó su práctica a los 22 años en el método Iyengar intensivamente durante 7 años, viajando extensamente para poder estudiar con profesores conocidos mundialmente en este método. Se ha formado en Anusara yoga, Yoga Reconstituyente y Yoga Terapéutico. Or ha hecho un par de cursos de disección humana en la Universidad de Londres y St Andrews, Escocia. Es escritora regular de artículos en diferentes revistas internacionales. La revista Cuerpo Mente cuenta con ella como colaboradora regular de sus publicaciones multimedia, escribiendo para la revista artículos desde hace años y presentando vídeos relacionados con el yoga.

Las clases de Or son excepcionales por su maestría de refinar la práctica de yoga según las habilidades y necesidades bioceánicas de las personas. También, tiene una habilidad original de contar historias de la mitología Hindú relacionadas con los temas estudiados en la formación que conmueven y conectan con el corazón.

Sus currículums completos están en
www.yoga-terapeutico.com

Ventajas de la certificación FisiomYoga®

Aprenderás **paso a paso** cómo adaptar la práctica a docenas de patologías, lesiones y alteraciones biomecánicas

4 Cursos introductorios online

Aquiere las bases de anatomía y fisiología para poder asimilar adecuadamente los contenidos sobre patología y FisiomYoga que se impartirán en cada uno de los encuentros presenciales. No se requieren conocimientos de informática y el acceso es ilimitado.

Encuentro presencial

El encuentro presencial consta de 9 días de inmersión. Aprenderás los contenidos sobre patología y cómo adaptar la práctica paso a paso.

Primer encuentro presencial:

- Columna lumbopélvica -
- Columna cervicotorácica -

Segundo encuentro presencial:

- Extremidad inferior -
- Extremidad superior -

2 Videoconferencias

Opcionalmente, puedes participar en los encuentros en el que exponemos nuevos temas, resolvemos dudas y dónde podrás disfrutar de un seguimiento personalizado. No requiere ningún conocimiento informático.

4 Talleres complementarios online

Puedes acceder gratuitamente y de manera ilimitada a todos los talleres online que ofrece FisiomYoga

Grupos de Facebook exclusivos para los alumnos

Acceso ilimitado a los grupos de Facebook de cada uno de los monográficos en los que puedes exponer dudas, preguntar sobre diferentes casos reales y recibir información valiosa relacionada con FisiomYoga. Un apoyo importante para enriquecerse en comunidad.

Acceso gratuito a nuestros artículos y la revista Yoga Therapy Science®

Acceso libre e indefinido a los artículos y la revista *Yoga Therapy Science*® previstos para la certificación. Continúa aprendiendo!

3 Talleres gratuitos

- **Hipnosis.** Teoría y práctica con la Dra. Ester Costa. Incluye también un manual.
- **Canto Vinyasa de los 5 pran.** Clase inspirada por el canto védico impartida por Isabel Cervantes. Supone un ejemplo de cómo se puede combinar la práctica del vinyasa con el canto. Incluye también un manual.
- **Abrirse camino en el mundo laboral.** Una clase con Or Halleluyia de cómo promocionar tus clases de Yoga Terapéutico. Incluye también un manual.

4 manuales con más de 500 imágenes

Que ilustran con precisión la anatomía, fisiología y patología humana.

Diploma

Diploma de certificación avalado por la **Asociación Española de Yoga Terapéutico** al completar la certificación.

340 estudios científicos

Sobre los que se sustenta buena parte del conocimiento de la formación.

Más de 800 imágenes propias

Utilizadas en las clases para ilustrar prácticamente cada concepto explicado.

Formación avalada por



Metodología de la parte Práctica

La práctica tiene una relación directa con la parte teórica y está estructurada de la siguiente manera:

Clases prácticas

Exposición y práctica de numerosas alternativas para cada caso. Podrás también comprobar en directo las relaciones que se establecen entre las diferentes partes del cuerpo y cómo están vinculadas con la patología.



Claves terapéuticas FisiomYoga

Método FisiomYoga para **guiarte paso a paso** en la manera de proceder en las diferentes patologías, lesiones y alteraciones biomecánicas estudiadas en la formación.

Estudia también cómo prevenir cada una de estas afectaciones.



Marco teórico

Consideraciones a tener en cuenta respecto las patologías estudiadas en la parte teórica. En este apartado también **se estudian los objetivos de cada ejercicio practicado** para saber cuándo y cómo aplicarlo.



Método Único

La Certificación te ayudará a ofrecer clases personalizadas según **el estado biomecánico de tus alumnos.**



Metodología de la parte Práctica

Clases de reeducación postural

Aprenderás cómo enseñar a tus alumnos usar su cuerpo de **manera óptima** a lo largo del día y ayudarle a mejorar su estado físico y prevenir un desgaste innecesario por la inadecuada impartición del peso sobre las articulaciones.



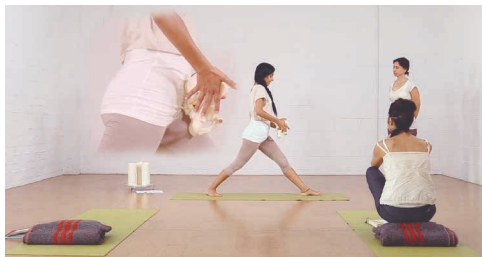
Clases para enriquecer tu propia práctica y tus clases

Como profesores necesitamos considerables **ideas creativas y eficaces** para estirar y tonificar los músculos. Te invitamos que practiques y sientas en tu propio cuerpo los beneficios de los ejercicios novedosos que ofrecemos.



Alineamiento

Conocerás el **alineamiento conveniente** para diferentes tipos de personas en docenas de posturas de yoga.



Uso de material

Sabrás la manera de usar, entre otros artilugios, las mantas, bloques, cinturones de yoga, una silla, la pared, diferentes tipos de pelotas y cilindros con las diferentes posturas estudiadas para poderlas **adaptar perfectamente** a las habilidades de tus alumnos.



Ajustes

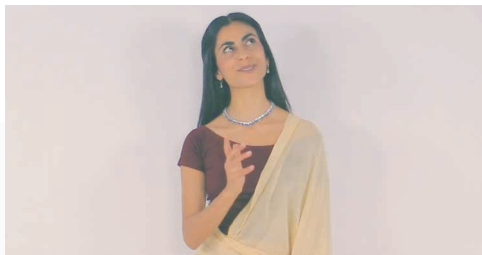
Estudiarás las diferentes maneras de **ajustar manual y verbalmente** la postura de tus alumnos para conseguir mejor alineamiento y resultado en las posturas de yoga.



Mitología hindú

Historias de la **mitología hindú** para inspirarnos a vivir y practicar con un corazón más abierto y libre.

Michael Gadish ha colaborado en este apartado.



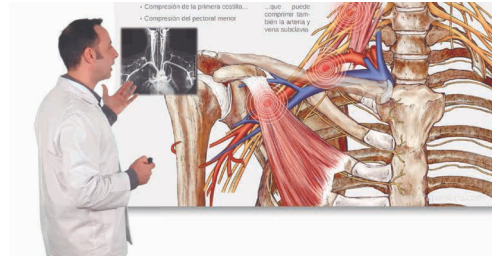
*El viaje más importante
es el que va de la mente
al corazón...*

Metodología de la parte Teórica

La teoría tiene una relación directa con la práctica y está estructurada de la siguiente manera:

Aprendizaje progresivo

Empezamos **desde las bases** de la anatomía fisiología y patología, entrando progresivamente, con mucho detalle y profundidad. De hecho, a lo largo de los años hemos tenido tanto alumnos que eran profesores de yoga (con conocimientos básicos de anatomía), como médicos, fisioterapeutas y enfermeros. Todos ellos, nos han hecho saber que tanto la manera en la que hemos establecido los contenidos, como el enriquecimiento y la profundidad en que hemos entrado en detalles, les ha servido claramente **para mejorar su calidad profesional**.



Anatomía y fisiología aplicadas

Enseñamos **la anatomía y la fisiología a través de la patología**. En otras palabras, al conocer la patología vas a conocer todas las estructuras involucradas y su funcionamiento normal y patológico. Al estudiar la anatomía de esta manera es como si vieras una historia. Es fascinante conocer las estructuras corporales a través de una narrativa atractiva en la que se relacionan los conceptos entre sí (más allá de la descripción clásica, en la que se describen los huesos o la trayectoria de los músculos). La anatomía se irá desplegando frente a tus ojos. Lo podrás absorber con facilidad. Ya verás ;)



Aprendizaje visual

Prácticamente cada concepto que describimos en la formación está ilustrado con un dibujo propio. Hemos creado más de 800 imágenes y cientos de fotografías de posturas de yoga para explicar la materia con **detalle y precisión**. También usamos radiografías, RMN, TAC's y vídeos ilustrativos, no para que diagnostiques (competencia exclusiva de los profesionales sanitarios) sino para demostrar la complejidad de las lesiones, alteraciones biomecánicas y patologías enseñadas en la formación.



Evidencia científica

Citamos más de **340 estudios científicos** para evidenciar los datos mostrados en la certificación.

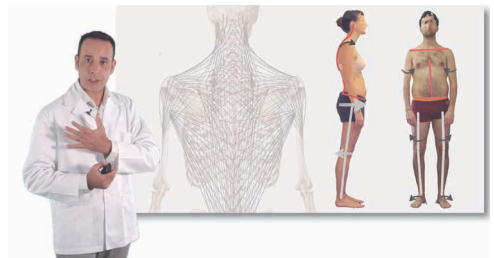
Esto sirve tanto para dar rigor al conocimiento que se transmite en la certificación como para apoyarte si decidieras dar clases en un hospital o centro de rehabilitación y colaborar con profesionales sanitarios.



Lectura corporal

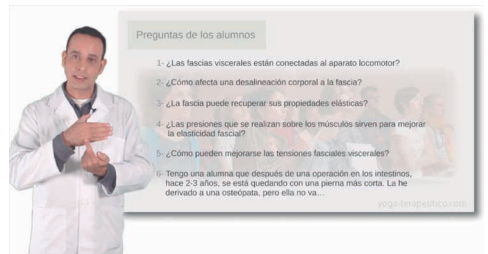
Aprenderás los principios de la **lectura corporal y sus desalineaciones**.

Esto te ayudará a adaptar aún mejor las posturas de yoga a las necesidades particulares de tus alumnos y las tuyas propias. Les encantará tener un profesor con conocimientos amplios!



Preguntas de alumnos

Respondemos a tus dudas en las clases presenciales y en las videoconferencias. Podrás exponer además los casos clínicos de tus alumnos.



Prevención y abordaje

Sabrás las consideraciones a tener en cuenta en la práctica de yoga y la vida cotidiana tanto en la prevención como en el enfoque de la práctica en **docenas de patologías que estudiarás en la certificación**. También sabrás diseñar un programa de Yoga Terapéutico.

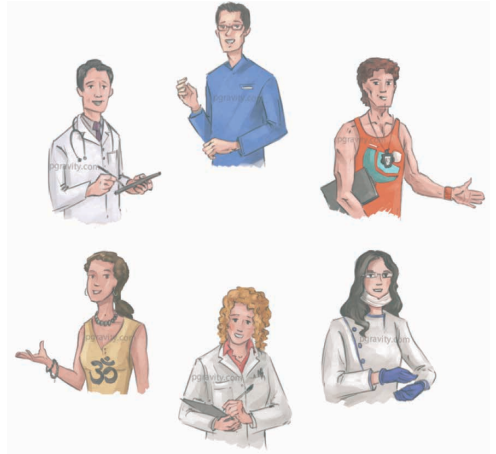


Nuestra visión es holística y multidisciplinar

Enseñamos de qué manera las diferentes capas del ser humano (**física, emocional, respiratoria**, etc.) interactúan y pueden crear o agravar una condición física.

También aprenderás a coordinarte y conocerás mejor lo que hacen los profesionales sanitarios para saber cuándo y en qué casos tienes que derivar al alumno a un profesional para ayudarle a solucionar su problema.

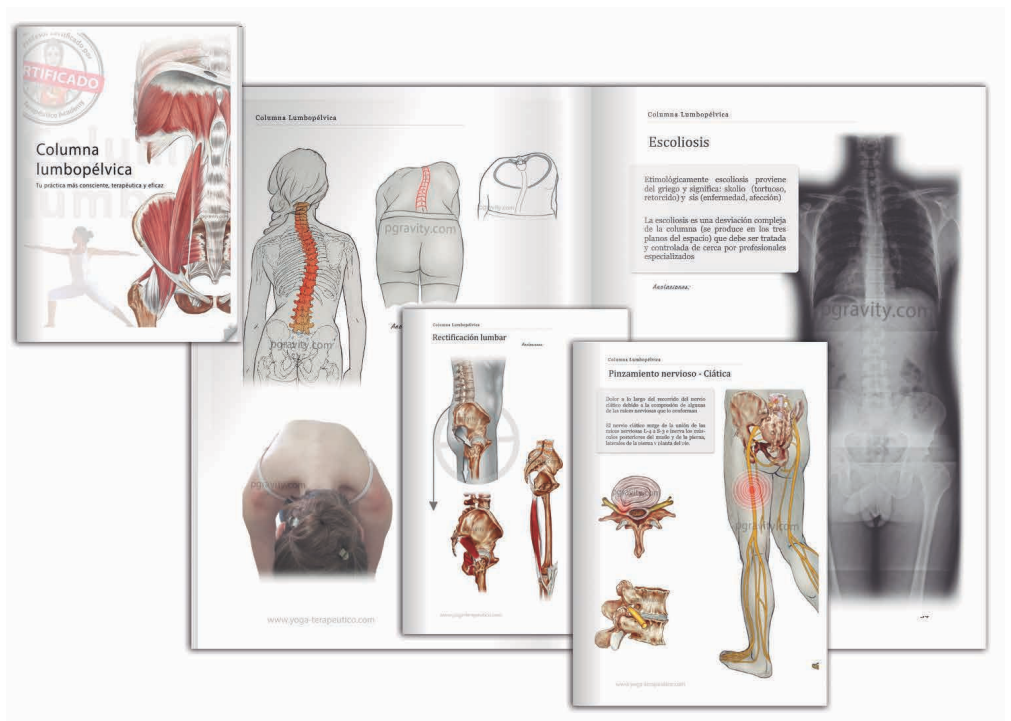
En muchas ocasiones es necesario el trabajo en equipo para, entre otros aspectos, **dar solución a los problemas biomecánicos**.



Dossier de FisiomYoga

Para complementar el estudio de la parte teórica, recibirás el Dossier de FisiomYoga que incluye **cientos de imágenes** de anatomía, fisiología y patología.

Cada monográfico tiene su propio dossier!





*Nuestra práctica tiene que ser más
inteligente que nuestros hábitos*

T.K.V. Desikachar

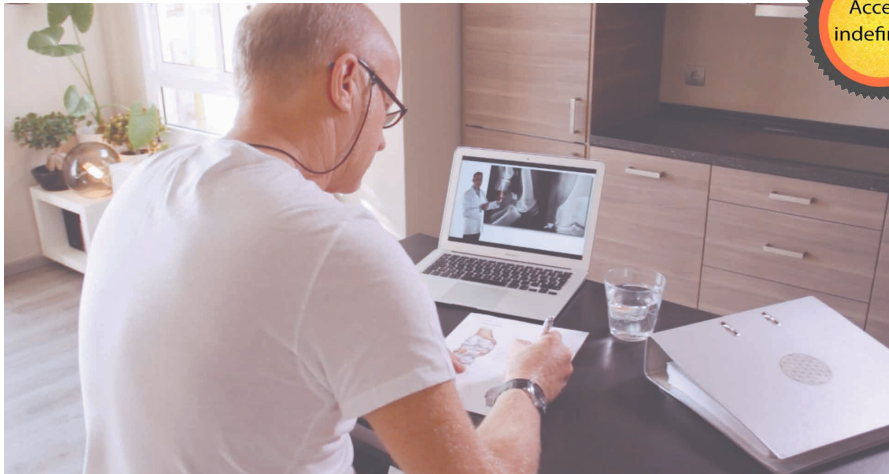


La Certificación **FisiomYoga®** incluye

4 cursos introductorios online

Aquiere las bases de anatomía y fisiología para poder asimilar adecuadamente los contenidos sobre patología y FisiomYoga que se impartirán en cada uno de los encuentros presenciales. No se requieren conocimientos de informática y el acceso es ilimitado.

Acceso
ilimitado



Encuentro presencial

Encuentro en el que aprenderás todos los contenidos sobre patología y cómo adaptar la práctica de yoga paso a paso.

- Columna lumbopélvica -
- Columna cervicotorácica -
- Extremidad inferior -
- Extremidad superior -



2 videoconferencias

Opcionalmente, puedes participar en los encuentros en el que exponemos nuevos temas, resolvemos dudas y dónde podrás disfrutar de un **seguimiento personalizado**. No se requieren conocimientos de informática y el acceso es ilimitado.



4 talleres complementarios online

Puedes acceder gratuitamente y de manera ilimitada a los talleres online que ofrece **FisiomYoga**

- 1- Abdominales
- 2- Hiperlordosis lumbar
- 3- Osteoporosis
- 4- Fibromialgia



Acceso
ilimitado

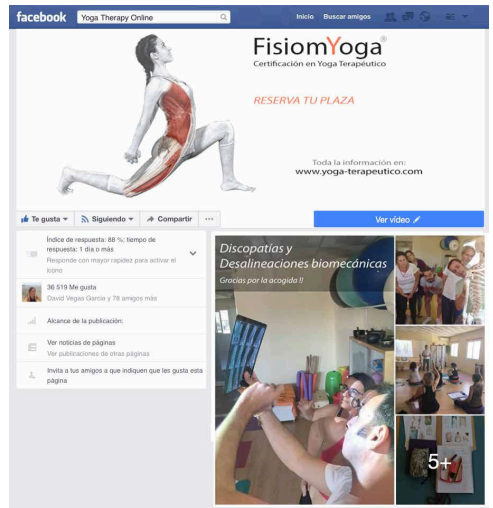
Grupos en Facebook exclusivos para alumnos

Acceso ilimitado a los grupos de Facebook de cada uno de los monográficos donde adquirir información valiosa relacionada con FisiomYoga.

- Expón tus dudas
- Pregunta sobre casos reales
- Aprende nuevos enfoques terapéuticos
- Aporta tus conclusiones y evidencias
- Enríquécete en comunidad

Profesionales de 22 países enriqueciéndose mutuamente!

Respondemos a todas las preguntas una por una!



Talleres gratuitos

Talleres de regalo a los alumnos de la certificación FisiomYoga:

- **Hipnosis:** Teoría y práctica con la Dra. Ester Costa. Incluye también un manual.
- **Canto Vinyasa de los 5 pranayamas:** Clase inspirada por el canto védico impartida por Isabel Cervantes. Supone un ejemplo de cómo se puede combinar la práctica del vinyasa con el canto. Incluye también un manual.
- **Abrirse camino en el mundo laboral:** Una clase con Or Haleluyi de cómo promocionar tus clases de **FisiomYoga**. Incluye también un manual.



Artículos pedagógicos gratuitos

Artículos publicados en diferentes revistas internacionales que engloban diferentes temas:

- Consultorio de Yoga Terapéutico de FisiomYoga en Yoga Journal. Cada artículo aborda una patología, lesión o alteración biomecánica.
- Descripción de una āsana o modificación de un ejercicio físico o respiratorio.
- Artículos que abordan diferentes aspectos psicoemocionales.



Entra en nuestra página para poder leer alguno de estos artículos. Como alumno de FisiomYoga recibes acceso a artículos escritos en las diferentes revistas con las que colaboramos regularmente.

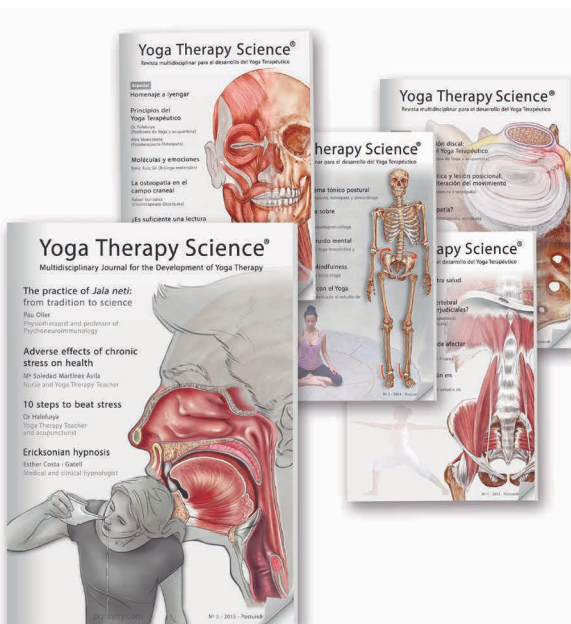
Yoga Therapy Science® gratuita

Yoga Therapy Science® Revista multidisciplinar

Yoga Therapy Science® es un punto de encuentro multidisciplinar en el que **profesionales de diferentes ramas sanitarias y profesores de FisiomYoga** exponen cómo, desde su especialidad, interpretan los procesos de salud/enfermedad y sus alternativas terapéuticas.

Participan en ella especialistas del ámbito de la podología, psicología, biología, odontología, osteopatía, fisioterapia, entre otras ramas, que aportan información útil para los profesores de yoga, sobre todo los especializados en FisiomYoga.

Una herramienta enriquecedora y entretenida!



Diploma acreditativo FisiomYoga

Todos los alumnos reciben un certificado de asistencia con cada curso realizado.

Diploma

El **diploma avalado por la Asociación Española de Yoga Terapéutico** para colgarlo en tu centro.



"La certificación que presentan Or y Álex **debería ser obligatoria** para ejercer esta profesión de instructor de yoga. Me sorprende como un campo que puede resultar tan árido para los profanos, puede presentarse tan tremendamente interesante y a la vez divertido"

"Los talleres son simplemente magníficos. **Enfocados con rigor científico y amor**, una combinación explosiva que hace que podamos enriquecernos de una forma indescriptible.

Álex y Or son simplemente geniales y únicos"



María José Macías
Instructora de Yoga
- Omán -



Marta Jiménez
Bióloga - Instructora de yoga
- Madrid -

FisiomYoga Alliance

Proximamente podrán acceder los certificados en FisiomYoga

FisiomYoga Alliance está diseñada para que los graduados en FisiomYoga puedan actualizarse y ofrecer la máxima calidad asistencial a sus alumnos.



Ventajas de pertenecer al FisiomYoga Alliance

1. Constar en el directorio de instructores de FisiomYoga

Podrás constar en el **Directorio de profesionales de FisiomYoga** para promocionar tu trabajo, ya que podrán localizarte y contactarte fácilmente.

2. Posibilidad de formar a tus alumnos en FisiomYoga en tu escuela con un acuerdo especial

3. Webconferencias bimensuales con nosotros e invitados especiales

Los webinars son un sistema de formación continuada para mantener a los afiliados actualizados. Se expondrán contenidos didácticos, resolución de casos clínicos, aprendizaje a través de las experiencias de los compañeros...

4. Acceso de tus alumnos a webconferencias especiales

5. Sello de acreditación personalizado

6. Logo FisiomYoga Alliance

Podrás utilizar tanto el sello de acreditación como el logo de FisiomYoga Alliance donde creas conveniente en tu página web, flyers, tarjeta de visita, firma de tus emails y cualquier otro material promocional.



Ser miembro te permite enriquecerte y ofrecer a tus alumnos la garantía de la mejor calidad y cuidado

**20 años de experiencia en la única certificación mundial
especializada en el aparato locomotor que
fusiona el yoga con la fisioterapia y la osteopatía**

- Formación sólida y altamente valiosa en el mundo de yoga -

Con la certificación internacional de FisiomYoga podrás:

- ✓ Realizar programas seguros de Yoga Terapéutico
- ✓ Elevar los niveles de satisfacción de tus alumnos
- ✓ Unirte a nuestra comunidad creciente

Profesionales de más de 22 países enriqueciéndose mutuamente!

Cuida tu salud y la salud de tus alumnos



www.yoga-terapeutico.com

info@fisiomyoga.com | Telf. 645 786 388