

# formación en Yoga Terapéutico



*Especialización 100 hr YTT*

PRESENCIAL I SEMIPRESENCIAL I ONLINE

**ESTUDIO BOTICARIA YOGA**

ESTUDIO BOTICARIA YOGA



# Yoga Terapéutico

ESPECIALIZACION 100 HR YTT

*Aprende a crear y guiar una práctica personalizada que te ayude a ti y a tus estudiantes a: liberar capas de tensión, calmar el sistema nervioso y encontrar un estado de bienestar.*

## ESTE CURSO ESTÁ DISEÑADO PARA:

- ✓ *Instructores y profes de yoga que quieran especializarse en un enfoque terapéutico, adaptativo y consciente.*
- ✓ *Practicantes con al menos 1 año de experiencia que deseen profundizar su camino personal.*
- ✓ *Terapeutas corporales, kinesiólogos, masoterapeutas y profesionales del movimiento que busquen integrar herramientas del yoga terapéutico.*
- ✓ *Personas con interés en la autorregulación y el bienestar integral, que quieran aprender a acompañar desde el cuerpo.*



DURANTE ESTA ESPECIALIZACIÓN, EXPLORARÁS UN

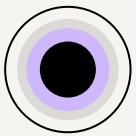
## **Enfoque integral y sensible**

### LO QUE VAS A APRENDER:

- ✓ **Anatomía terapéutica y biomecánica somática:** comprensión del cuerpo en movimiento y su aplicación a la práctica adaptativa.
- ✓ **Fisiología aplicada al yoga:** sistema nervioso, respiratorio y endocrino como base del trabajo terapéutico.
- ✓ **Lectura del cuerpo físico y sutil:** exploración del sistema energético desde los chakras, nadis y koshas, para detectar bloqueos y acompañar procesos de transformación.
- ✓ **Ajustes y uso de props** para adaptar posturas de forma segura y personalizada.
- ✓ **Pranayamas terapéuticos y técnicas respiratorias** para el equilibrio físico y emocional.
- ✓ **Meditación, masajes y otras técnicas terapéuticas** aplicadas al manejo del estrés, trauma y ansiedad.
- ✓ **Diseño de secuencias restaurativas con enfoque evolutivo**, para clases individuales o grupales, integrando los principios del yoga en la enseñanza.

# ¿Qué es la **Yoga Terapia?**

La yogaterapia combina los **principios del hatha yoga con la anatomía y la fisiología** para abordar a la persona de **manera integral**. No se trata solo de **posturas**, sino de **pranayamas** (respiración), **meditación** y **trabajo energético** para liberar tensiones físicas, emocionales y mentales.



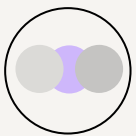
## ENFOQUE INTERDISCIPLINARIO

Desde una **perspectiva somática**, estudia la anatomía funcional y la fisiología para acompañar **procesos de salud física y emocional**.



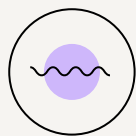
## PRÁCTICA PERSONALIZADA

Cada sesión **se adapta a la condición física, emocional y energética de la persona**, respetando su proceso y momento vital.



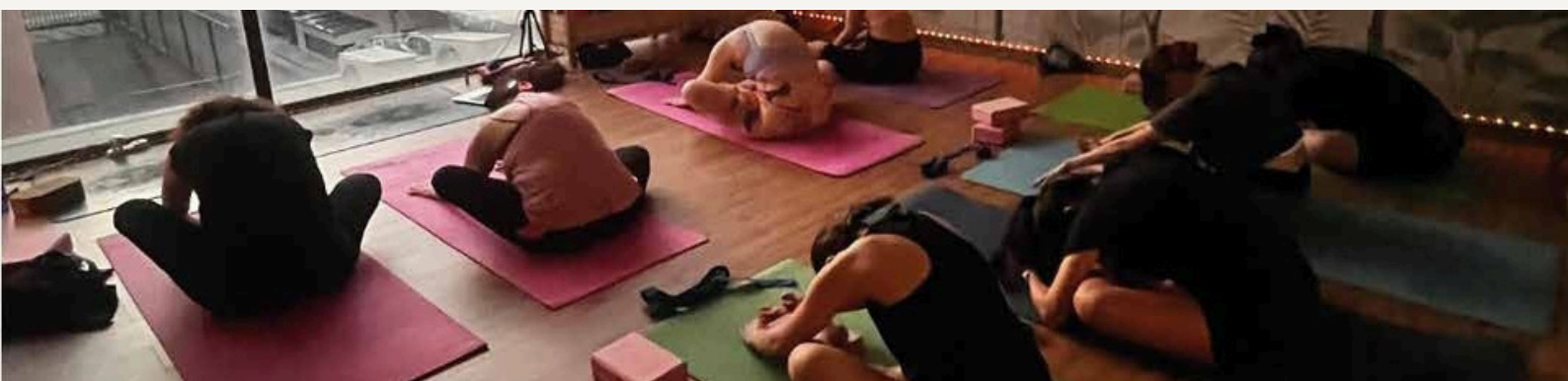
## HERRAMIENTAS TERAPÉUTICAS HOLÍSTICAS

Utiliza **pranayamas, meditaciones, mudras, kriyas** y trabajo con el sistema nervioso como base de la práctica.



## APLICACIÓN COMPLEMENTARIA EN SALUD

Complemento en casos de **estrés crónico, dolor persistente, ansiedad** y procesos de **recuperación física y emocional**.



# PILARES DE LA FORMACIÓN

## *Adaptación Personalizada y Práctica Segura*

Aprenderás a **adaptar cada práctica a las necesidades individuales** de tus estudiantes, asegurando que todos reciban los beneficios del yoga sin riesgos. **Usarás props** (bloques, cintas, mantas) y **modificaciones de las posturas** para ajustarte a las limitaciones físicas y condiciones de salud de cada persona.

## *Biomecánica y Anatomía experiencial*

Te formarás en **anatomía y biomecánica** para comprender cómo funciona el cuerpo en movimiento. Aprenderás a guiar las posturas de yoga de manera que favorezcan la **alineación somática** y el flujo de energía (prana), **aliviando tensiones musculares, dolores físicos y desequilibrios estructurales**.

## *Conciencia Corporal y Energética*

Desarrollarás la capacidad de **reconocer los desequilibrios físicos y emocionales** de tus estudiantes mediante la combinación de **asanas, pranayama y técnicas yóguicas**. Te enseñaremos cómo trabajar con la energía del cuerpo y cultivar la atención plena (mindfulness) para mejorar la conexión mente-cuerpo.

## *Regulación del Sistema Nervioso*

Aprenderás a aplicar meditación, pranayamas, masajes y secuencias restaurativas **para regular el sistema nervioso y acompañar procesos emocionales**. Estas herramientas te permitirán **sostener espacios de calma y contención**, favoreciendo la gestión del estrés crónico, la ansiedad y otros desequilibrios.

## *Integración Filosófica*

Profundizarás en la **filosofía del yoga desde una mirada contemporánea**, aprendiendo a integrar sus principios en la práctica, la enseñanza y el acompañamiento terapéutico, con **enfoque consciente, ético y transformador**.

# Estructura del curso

JUNIO | JULIO | AGOSTO

## CLASES TEÓRICO-PRÁCTICAS

Sábado 14/06  
Sábado 5/07  
Sábado 2/08  
Sábado 23/08

De 11 a 17 hs

## CLASES TEÓRICAS

Martes 17/06  
Martes 15/07  
Martes 12/08

De 18 a 20:30 hs

## PRÁCTICAS DE YOGA TERAPEÚTICO

1 vez a la semana  
(durante los 3 meses)

Puedes elegir tomarla los  
miércoles a las 19:35 o  
los viernes a las 18 hs

**Regalo extra!**

Clase extra semanal de yoga del estilo que elijas en nuestra escuela por los 3 meses!

## ADEMÁS DE LAS CLASES, ESTA FORMACIÓN INCLUYE:

### ✓ MANUALES DE FORMACIÓN

Con todo el contenido que aprenderás a lo largo de la formación

### ✓ BIBLIOTECA DE TEXTOS

Con bibliografía para que puedas seguir formándote y profundizando en aquellos temas que más te interesen.

### ✓ AULA VIRTUAL (ACCESO DE POR VIDA)

donde tendrás acceso para siempre a todas las clases de la formación que quedarán grabadas, los materiales de trabajo, estudio y la biblioteca de textos

### ✓ CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

La formación te sumará 100 hr YTT certificadas por Yoga Alliance International (YAI)


# PROMO LANZAMIENTO

**20% descuento**  
(primeros 6 cupos)

## FORMAS DE PAGO



**15% OFF EXTRA**  
Por pago por transferencia



**PAGA EN 12 CUOTAS**  
con cualquier tarjeta de crédito



**FACILIDADES DE PAGO**  
paga en 4 cuotas por  
transferencia

**¡SIN MATRÍCULA!**

## VALORES

### PRESENCIAL O SEMIPRESENCIAL

### ONLINE

PAGO TOTAL POR  
TRANSFERENCIA **\$425.000**

PAGO TOTAL POR  
TRANSFERENCIA **\$362.000**

4 CUOTAS MENSUALES DE **\$125.000**

4 CUOTAS MENSUALES DE **\$106.000**

PAGO TARJETA DE CRÉDITO  
(hasta 12 cuotas) **\$499.000**

PAGO TARJETA DE CRÉDITO  
(hasta 12 cuotas) **\$425.000**

\*los pagos efectuados no tienen devolución

# EL EQUIPO

ANA  
LAURA  
FUENTES

GUÍA DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN  
@anitalaurafuentes



Con más de **10 años de experiencia** como profesora de yoga, ha desarrollado su formación en **Yoga Integral**, especializándose en **Yogaterapia y Vinyasa Ayurveda**.

Su interés por una práctica consciente, adaptativa y orientada al bienestar la llevó a profundizar en **Yoga Somático con enfoque en trauma y en el estudio del sistema nervioso**, formándose en diversas escuelas de Iberoamérica.

Además, es **masoterapeuta ayurveda, terapeuta integral y astróloga**, lo que le permite integrar saberes corporales, energéticos y simbólicos en un enfoque holístico que conecta cuerpo, mente y energía en cada proceso que acompaña.



# EL EQUIPO

## PAULA TEDESCHI

DIRECTORA DE ESTUDIO BOTICARIA YOGA  
@boticariayoga



Su trayectoria incluye formaciones en **Yoga Somático, Vinyasa Flow, Hatha Yoga, Danza de los 5 Ritmos y Contact Improvisation**, integrando estos enfoques para desarrollar una práctica consciente y adaptativa.

Su enseñanza se basa en un **enfoque inclusivo y libre de dogmatismos**, respetando el ritmo y proceso de cada persona. Desde Estudio Boticaria Yoga, acompaña a estudiantes en la construcción de una enseñanza auténtica y dicta cursos especializados para profundizar en la conexión entre cuerpo, movimiento y emociones, transformando el **yoga en una experiencia personal y significativa**.



**JAVIERA MURILLO**

Es profesora de Hatha yoga formada en la escuela Saranagati Yoga Academy, a lo largo de su carrera se ha formado en diferentes disciplinas corporales como la danza, el arte aéreo y la expresión corporal.



**CONSTANZA DÍAZ**

Es profesora certificada en Hatha Yoga y también es profesora del arte marcial Kalari. Sus clases se caracterizan por mezclar estilos y técnicas diversas, creando secuencias más rápidas y otras más detenidas.



**PAULA BRUNIALTI**

Es profesora de yoga hace 7 años, se formó en Chile y Brasil. Se especializó en Hatha e Iyengar yoga, pero le gusta mezclar también otros estilos en sus clases, para lograr prácticas dinámicas y creativas.

**SÉ PARTE DE ESTA  
EXPERIENCIA ÚNICA!**

## CONTÁCTANOS:



[boticariayoga@gmail.com](mailto:boticariayoga@gmail.com)



[www.boticariayoga.cl](http://www.boticariayoga.cl)



56 9 5532 7040



[@estudio.boticariayoga](https://www.instagram.com/estudio.boticariayoga)

**ESTUDIO BOTICARIA YOGA**