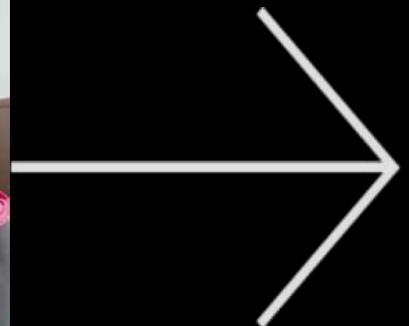


CONOCE NUESTRO PROGRAMA

Yoga para Personas Mayores
o con Movilidad Limitada



EL PROGRAMA INCLUYE TEMAS COMO:



Descubriendo el método:

Las bases de Younger For Longer Yoga ®
Herramientas de apoyo
Tipos y objetivos de la clase
Posiciones básicas de inicio
Qué hacer y qué evitar en clase



Envejeciendo saludablemente:

Más joven por más tiempo
Envejecimiento y las etapas de la edad adulta
Retos comunes en la vejez y su impacto en la
calidad de vida
Cambios físicos en el envejecimiento



La postura:

Fundamentos para un cuerpo equilibrado
Puntos posturales
En busca del equilibrio integral
El poder del yoga en los diferentes sistemas del
cuerpo humano

- Lo que un maestro debe saber**
El ambiente correcto para una sesión de yoga,
qué hacer y qué no hacer
- Yoga y el cuerpo físico**
Anatomía y los sistemas físicos del cuerpo:
Cardiovascular, Respiratorio, Esquelético ,Muscular
y Nervioso
- Afecciones más comunes en las
personas mayores**
- Adultos mayores, salud, riesgos
y beneficios de practicar yoga**
- ¿Qué debo saber sobre mi alumno?**
- Uso creativo de los materiales de
apoyo (yoga props)**
- Músculos y huesos involucrados en
las posturas**
- Entre otros temas**



ASIGNACIONES Y TAREAS

- / Prácticas personales
- / Lecturas de apoyo
- / Tutoriales en video
- / Autoevaluaciones
- / Clases como titular

Impartidas desde tu casa
con tu alumno/modelo
invitado para ser evaluado

ACREDITACIONES

Los maestros que completen todas las asignaciones y tareas en tiempo y forma, reciben diploma digital de especialidad en el Método Younger For Longer Yoga®

Con validéz por 100 hrs de Educación Continua (YACEP)
Yoga Alliance Internacional

¿QUÉ NECESITO?



- Deseo genuino de seguir aprendiendo y compartiendo, además de apertura hacia las enseñanzas del yoga.
- Dispositivo móvil o PC y las habilidades tecnológicas básicas para manejarlos y navegar en internet pues será necesario acceder a la plataforma educativa, usar Zoom, Facebook, YouTube, WhatsApp, correo electrónico, etc.
- Acceso a una conexión confiable de internet.
- El 100% de asistencia a módulos y asignaciones (tareas, clases de práctica, evaluación final). En caso de no poder asistir a una sesión, ésta se deberá reponer mediante la grabación.
- Tapete y algunos props o materiales (bolster, cobija, cubos, cinta larga, bastón de madera) que bien podrían ser provisionalmente sustituidos por materiales u objetos de tu casa.
- Disponer de 5 horas semanales para tu práctica y tareas.
- Además de la práctica personal, practicar con su modelo dictando las clases de acuerdo al Método Younger For Longer Yoga® las cuales serán evaluadas y retroalimentadas.
- Haber cubierto el total de la aportación antes del módulo 1.
- No hay devoluciones en caso de baja.

Materiales/props que usamos



YOUNGER FOR LONGER[®] YOGA

Silla

Material de lámina
44 cm altura del piso al asiento
75 cm de respaldo

Cubos

Material de foam
23 cm x 15 cm x 7 cm

Cinta larga

Material de algodón, hebilla doble
5 cm de ancho
2.5 mts de largo

Cobija

Tamaño individual
1.80 cm x 1.40 cm

Bastón

Madera pulida y barnizada
60 cm de longitud
7/8" de diámetro

Pelotas

Material de poliuretano
2" de diámetro tamaño mediano
1 3/8" de diámetro tamaño chico

Bolster

Interior de poliuretano con
doble densidad
70 cm x 15 cm x 30 cm

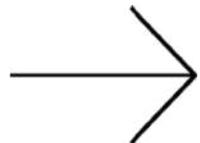
Medidas sugeridas de props basadas en los que usamos de Mercado Yoga

 @mercadoyoga



¿QUÉ INCLUYE LA **CERTIFICACIÓN**?

- 6 Módulos interactivos en directo
- Acceso a la repetición de cada módulo
- Videos y tutoriales con clases reales y otras demostrativas
- Aportaciones en video con especialistas en temas de Medicina del Deporte y Rehabilitación, Nutrición, Psicología, entre otros



- Manual (formato digital)
- Diploma (formato digital)
- Grupo de estudio en Facebook
- Biblioteca virtual descargable
- Clases grabadas con alumnos reales y clases básicas para que tu practiques
- Mentorías y prácticas grupales online
- Asesoría y retroalimentación de tus clases
- Playlists de música sugeridos para las clases
- Acceso al Grupo de Graduados/Bolsa de trabajo Younger For Longer Yoga®
- Acceso por 1 año al contenido en línea
- Los graduados podrán aparecer en el directorio de maestros de nuestra página web

Certificación 100 horas



Yoga Restaurativo para
Personas Mayores o con
Movilidad Limitada

Marzo-Junio 2025

2 MODALIDADES A ELEGIR: 100% Online ó Presencial

Módulo 1	Sábado 29 9:00 am a 3:00 pm hora CDMX	MARZO
Módulo 2	Domingo 30 9:00 am a 3:00 pm hora CDMX	MARZO
Módulo 3	Sábado 26 9:00 am a 3:00 pm hora CDMX	ABRIL
Módulo 4	Domingo 27 9:00 am a 3:00 pm hora CDMX	ABRIL
Módulo 5	Sábado 31 9:00 am a 3:00 pm hora CDMX	MAYO
Módulo 6	Domingo 1 9:00 am a 3:00 pm hora CDMX	JUNIO
Sesiones de Practica y Mentoría	Jueves Por Zoom, el Horario se define por votación Abril: 3, 10, 17 y 24 Mayo: 8, 22 y 29 Junio: 5, 12, 19 y 26	

6 Módulos de sábados y domingos = 36 horas

Más **11 sesiones** de practica y mentoría de 90 minutos c/u = 17 horas

Un Total de 53 horas de contacto directo online, en vivo e interactivas.

El resto son horas de tareas, prácticas y contenido en la Plataforma Educativa para lo cual necesitas dedicar aproximadamente 5 horas a la semana.

Las sesiones de los módulos de fin de semana se toman **Online o PRESENCIAL** en Monterrey, N.L. según la modalidad que elijas. Las sesiones de practicas y mentoría de los jueves son online, en vivo e interactivas por zoom. Todas se quedan grabadas.

¿Cómo me INSCRIBO?

Elige la modalidad que se ajuste a ti y procede a realizar el pago, una vez hecho el pago, comunícate a nuestro WhatsApp y envíanos tu comprobante, agendaremos una video llamada para realizar tu registro y darte la bienvenida!

ONLINE Interactivo en vivo

Puedes pagar desde cualquier país del mundo de manera 100% segura con tu tarjeta de crédito o débito, y también con PayPal, también puede ser por transferencia electrónica o deposito en ventanilla bancaria.

Precio regular \$13,620

Un solo pago: \$11,950

Otras opciones:

- Pagos anticipados (sobre \$11,950) [contáctanos](#) para más información.
- 6 mensualidades de \$2,270 con Pay Pal, si te interesa [contáctanos](#) para enviarte la liga correspondiente.

PRESENCIAL Mty N. L.

Puedes pagar desde cualquier país del mundo de manera 100% segura con tu tarjeta de crédito o débito, y también con PayPal, también puede ser por transferencia electrónica o deposito en ventanilla bancaria.

Precio regular \$15,840

Un solo pago: \$13,950

Otras opciones:

- Pagos anticipados (sobre \$13,950) [contáctanos](#) para más información.
- 6 mensualidades de \$2,640 con Pay Pal, si te interesa [contáctanos](#) para enviarte la liga correspondiente.



Datos Bancarios para Transferencia:

BBVA, a nombre de Juanita Idalia Rivera Arreola

Cuenta: 155 0964 088 Clabe: 012 580 0155 0964 0888

IMPORTANTE

Tu pago no incluye props

Deberá liquidarse antes del módulo 1

No hay devoluciones en caso de baja



[Contactanos aquí para cualquier duda y envío de comprobante](#)