MAYTE CRIADO

Fundadora y Directora de la **Escuela Internacional de Yoga**.

Es Formadora de Profesores de Yoga registrada en la Yoga Alliance (ERTY E500H T500H) y es cofundadora de FEDEFY, FEYP y FEY.

Autora del libro "Yoga en Evolución", Editorial Kairós.

Practicante con más de 25 años de experiencia. Formada en varios estilos de Hatha Yoga. Ha seguido diferentes recorridos espirituales, desde el Budismo Mahayana y el Zen, al Tantra Shivaita, el Hinduísmo (Sanatana Dharma) y el Sufismo. Nunca ha sentido la "necesidad" de permanecer en una única vía y considera como un gran tesoro, que su camino se haya llenado de diferentes enseñanzas muy valiosas y que hoy, el destino le de la oportunidad de integrarlas en su vida y de compartirlas.

Como Formadora de Profesores de Yoga, ha ido incorporando a sus programas conocimientos desde otros ámbitos incluyendo el musical, su formación de origen, y sus estudios sobre la voz y el sonido –Mantra Yoga-. Ha estudiado más de 15 años años con Blandine Calais-Germain el método de Anatomía para el Movimiento® que le dió los conocimientos sobre el cuerpo humano desde una perspectiva multifuncional, práctica y dinámica. Este método está integrado en la formación de Profesores de Yoga y Yoga Restaurativo.

En 2006 comenzó un proyecto experimental como Profesora de Yoga Restaurativo para enfermos de Esclerosis Múltiple que más tarde derivó en la creación de un método único y personal para el apoyo, a través del Yoga, en diferentes dolencias. En los últimos tiempos, se ha creado en la Escuela Internacional de Yoga, un área específico para el Yoga Restaurativo y la Diversidad Funcional.

Escuela Internacional de Yoga

Calle Fuencarral 134 -por C/ Alburquerque- 28010 Madrid

info@escueladeyoga.com - 91 416 6881 - 648 078 824

www.escueladeyoga.com www.escueladeyogaonline.com

Escuela Internacional de Yoga

INSTRUCTOR ESPECIALIZADO 100h

YOGA RESTAURATIVO

Aprende habilidades pedagógicas, instrucciones, pautas y herramientas para crear e impartir clases de Yoga Restaurativo

Creado y dirigido por Mayte Criado

Fundadora y Directora de la EIY

con la participación de Conchi Moreno

Formadora de la EIY y Especialista en técnicas de osteopatía estructural

Escuela Internacional de Yoga · Teaching Yoga EIY® · yoga ALLIANCE · YACEP yoga ALLIANCE

El Yoga Restaurativo es un método muy poderoso para la reducción del estrés y el alivio de los efectos que la vida moderna tiene en la mente y el cuerpo. Se fundamenta en el apoyo de las respuestas orgánicas y naturales del cuerpo hacia el bienestar y la salud. Las técnicas de Yoga, las posturas específicas, la recuperación de la respiración natural, la integración sensorial y el reequilibrio energético a través de la relajación, son los fundamentos útiles para esta formación especializada en este proyecto tan importante para la sociedad actual.

Esta formación de 100 horas es una exploración muy rica orientada a la ampliación de los conocimientos y la enseñanza de habilidades personales de Profesor de Yoga. Los alumnos aprenden las bondades del Yoga Restaurativo a través de la experiencia directa en la forma de enseñar y ayudar a los practicantes de todos los niveles y sectores.

El curso está dividido en dos partes. Las primeras 50 horas pueden realizarse en Modalidad Online o Presencial. La segunda parte, eminentemente práctica, se realiza en modalidad Residencial y también OnLine.

El curso está creado y dirigido por Mayte Criado. Se imparte y tutoriza por Mayte Criado, Conchi Moreno, Clara González y otros tutores especializados.

CERTIFICACIONES

Para Instructores y Profesores de Yoga que puedan acreditar su formación de Yoga con un mínimo de 200 horas, este curso otorga la titulación de **Instructor Especializado en Yoga Restaurativo -100h-**

Para quienes, cumpliendo con el requisito de acreditar su formación de Yoga con un mínimo de 200h, realizan solo la Parte I del programa, se les entrega un Certificado de **Curso de Especialización en Yoga Restaurativo -50h-**

Para practicantes de Yoga, terapeutas, otros profesionales y cualquier persona interesada, reciben un Certificado de Asistencia de las horas cursadas.

CONTENIDO DEL CURSO

YOGA PARA LA ESPALDA Y EL CUELLO
- Secuencias y especificaciones
- Planificación según colectivos y niveles
- Conciencia Sensorial y Respiración

SOPORTES Y AYUDAS
- Las Posturas para el estrés
- Pasividad en las posturas

YOGA RESTAURATIVO PARA EL ESTRÉS
- Secuencias y Especificaciones
- Planificación según colectivos y niveles
- Respiración, Relajación y Estrés
- Escucha del Cuerpo y sus Respuestas
- Yoga Nidra
- Mindfulness

YOGA RESTAURATIVO EN LAS DOLENCIAS Y EN LA DIVERSIDAD FUNCIONAL
- Las dolencias comunes y Diversidad Funcional
- Series restaurativas para casos específicos
- Secuencias para mayores
- Meditación para la Pausa Restaurativa
- Planificación de una clase

LA RELAJACIÓN
- La relajación y el Yoga. Posturas
- Estructura y niveles

CREACIÓN DE SERIES
- Series para el estrés y el agotamiento
- Series enfocadas a dolencias
- Series especiales y de estabilización

PEDAGOGÍA
- El lenguaje
- La sensibilidad. La voz
- Pautas para dirigir una sesión restaurativa

PRÁCTICA PERSONAL TUTORIZADA

OTROS TEMAS DE INTERÉS
- Sufrimiento, enfermedad y muerte