

quietud en movimiento
yoga studio



Yoga Studio ha sido certificado
como Miembro Honorario de la
Alianza Mexicana de Yoga

Servicios

**Estudios profesionales de YOGA*

Al término serás reconocido y avalado como instructor de yoga por:
Alianza Mexicana de Yoga

***Diplomado** “Sana y Moldea tu Cuerpo a través del Yoga y la Nutrición.”
(Avalado por la Alianza Mexicana de Yoga)

***Clases de Power Vinyasa Yoga para adultos**
(principiantes, intermedios y avanzados).

***Clases de Yoga para niños.**

***Diplomado:** Yogaterapia. Avalado por la Alianza Mexicana de Yoga.

***Taller:** Salud y peso perfecto

***Terapias psicológicas (línea Gestalt).**

**** El deseo de cambio es tu motor**

El conocimiento tu guía

Tu cuerpo el camino

Tu oportunidad, el Yoga



A continuación describo nuestras actividades con detalle

Estudios profesionales de YOGA

Nuestra formación tiene una duración de 3 años durante los cuales se imparte uno de los programas más completos de México.

Al término serás reconocido y avalado como instructor de yoga por la Alianza Mexicana de Yoga.

Objetivo

Formar de manera profesional y completa a quienes tengan interés en incorporar y compartir al Yoga como una filosofía de vida.

Plan de estudios

Se cubren temas tales como: historia y filosofía del Yoga, técnicas de enseñanza, anatomía, fisiología sutil, nutrición, textos de estudio, asanas (posturas de yoga), prácticas de meditación, relajamiento y yoganidra, entre otros muchos temas. Si quieres el programa completo pídelo y con mucho gusto te lo enviaremos.

Imparten

SWAMI ARTURO GARCÍA

Presidente y fundador de la Alianza Mexicana de Yoga.

Fundador de la asociación Yoga Dharma de México.

Y Profesores Formadores Certificados.

Información general... síntesis

El programa se cubre en tres años de estudio y práctica, atendiendo a 12 módulos por año. Las inscripciones están abiertas todo el año y comenzamos grupo nuevo en julio y en febrero.

Sesiones con Swami: una vez al mes, el cuarto sábado de cada mes para las generaciones uno, dos y tres y el primer sábado de mes para la generación cuatro, que arrancan el primer sábado de febrero del 2011, respectivamente. Horario de 9am a 7pm. **Inscripciones abiertas. Sesiones de yoga:** obligatorio 12 clases al mes de yoga. Los horarios se especifican más adelante.

Logística: Pagos en la primer semana de cada mes. Las clases de yoga de ese mes están incluidas en tu costo mensual del programa. El dinero puedes entregarlo cualquier día que vayas a tu clase de yoga.

Lugar: Yoga Studio. Santo Domingo No. 107. Col. Carretas, Querétaro.

Inversión: \$1800 pesos mensuales. Inscripción \$1800 pesos.

El costo Incluye tus clases de yoga, los días que quieras, las veces que quieras!!!!!!!

En la siguiente hoja encontrarás el cartel que enviamos y puedes reenviar a quien creas que le interese ingresar a esta escuela.

quietud en movimiento
YOGA studio

Estudios profesionales de YOGA

Reconocidos por:
Alianza Mexicana de Yoga



*Nuestra formación tiene una duración
de 3 años durante los cuales se
imparte uno de los programas más
completos de México.*

Objetivo

Formar de manera profesional y completa a quienes tengan interés en incorporar y compartir al Yoga como una filosofía de vida.



Se cubren temas tales como: historia y filosofía del Yoga, técnicas de enseñanza, anatomía, fisiología sutil, nutrición, textos de estudio, asanas (posturas de yoga), prácticas de meditación, relajamiento y yoganidra, entre otros muchos temas. Si quieres el programa completo pídelo y con mucho gusto te lo enviaremos.

Imparten:

SWAMI ARTURO GARCÍA
Fundador de la Alianza Mexicana de Yoga y
de la Asociación Dharma Yoga de México.
Y Profesores Formadores Certificados.

Informes e inscripciones todo el año:

Nuria Yéssica Gutiérrez Saburit 044 442 273 4429
(entre la 1:30 y las 4:30pm o después de las 9:30pm)
yessica.gutierrez@gmail.com



***El deseo de cambio es tu motor
El conocimiento tu guía
Tu cuerpo el camino
Tu oportunidad,
el Unaa*

Información general

El programa se cubre en tres años de estudio y práctica, atendiendo a 12 módulos por año (un sábado de cada mes) y a tres sesiones mínimo de yoga a la semana. **PODRÁS INSCRIBIRTE en cualquier momento para empezar en el mes de febrero o en el mes de julio de cada año.....** inscripciones abiertas!
Módulos: un sábado de cada mes, de 9am a 2pm y de 3:30 a 7pm. Más tu entrenamiento de yoga tres veces por semana. Confirmar qué sábado te tocará al momento de tu inscripción.
Lugar: Yoga Studio. Calle Santo Domingo No. 107. Col. Carretas.
Inversión: \$1800 pesos mensuales (incluye tus clases de yoga!!!!!!). Inscripción: \$1800 pesos.

CUPO LIMITADO A 16 ESTUDIANTES por grupo.

Más información

Requisitos para ingresar como alumno a **Estudios profesionales de YOGA**

1. Compromiso formal para involucrarte en tres años de estudios profesionales de Yoga.
2. El plan de estudios teórico-prácticos está diseñado en tres años, cada año integrando doce módulos.
3. Si tu meta es conseguir el título de instructor de yoga reconocido, recuerda que La Alianza Mexicana de Yoga es estricta en cuanto a las asistencias. De requerir dicho reconocimiento, tendrás derecho a máximo tres faltas por año. Si faltas, deberás cubrir el costo de tu mensualidad, recibir la información de ese módulo vía correo electrónico, estudiar por tu cuenta y programar una asesoría privada en Yoga Studio para revisar dudas.
4. Es válido también y eres bienvenido a tomar módulos sueltos si tu meta no es el reconocimiento a nivel profesional y sólo estás interesado en recibir y aprender algún tema en específico. En este caso, el módulo suelto se pagará de manera independiente con un costo de \$2000.
5. Nos reuniremos *un sábado* al mes. Siempre será el cuarto sábado de cada mes para las generaciones uno, dos y tres que ya empezaron y el *primer sábado de mes para las generaciones cuarta y quinta de julio del 2010 y febrero del 2011, respectivamente. OJO: TENEMOS CUPO LIMITADO A 16 ASISTENTES POR GENERACIÓN.*
6. Los horarios de la sesión serán de 9am a 2pm y de 3:30pm a 7pm. Impartirán maestros de yoga reconocidos a nivel mundial.
7. La práctica de yoga será al menos de tres veces por semana, en Yoga Studio y de estar inscrito a este programa, las clases de yoga se incluyen en el costo mensual. Esta promoción quedará anulada con más de tres faltas al año a tu práctica de yoga, entonces tendrás que cubrir el costo de las clases normales de yoga a parte del costo de tu formación profesional.
8. Lugar: Yoga Studio. Santo Domingo No. 107. Col. Carretas. Casi esquina con Espíritu Santo, Col. Carretas.
9. Costo: \$1800 de inscripción anual y \$1800 mensuales (incluye tus tres clases de yoga a la semana, que normalmente tienen un costo de \$750 mensuales).
10. Los pagos deberán realizarse dentro de los cinco primeros días de mes, con Yéssica Gutiérrez cuando vengas a tomar tus clases de yoga.
11. El programa de estudios es uno de los más completos a nivel mundial. Recibirás una preparación formal y sólida que te dará las herramientas para poder trabajar como instructor de Yoga. El yoga es una filosofía de vida que nos transforma profundamente, a nivel físico, emocional, mental y espiritual, transmitir este conocimiento milenario requiere de entrega, pasión y responsabilidad.
12. No me queda más que decirte que tienes en tus manos una enseñanza muy valiosa y que eres bienvenido.

Namaste

Si decides inscribirte y asegurar tu espacio:

Realiza tu pago después de clase y envía: el formato de inscripción vía mail al correo yessica.gutierrez@gmail.com con el concepto INSCRIPCIÓN.
(El formato lo recibirás como un documento anexo llamado FORMATO DE INSCRIPCIÓN).

2. *Diplomado: Sana y Moldea tu Cuerpo a través del Yoga y la Nutrición*

Este diplomado *está dirigido* a quien desee conocer y vivenciar el Yoga como una filosofía de vida holista. Es un primer acercamiento profundo a las esferas física, mental, espiritual, ecológica, social y cósmica.

Su duración es de 12 horas, divididas en cuatro sesiones (una sesión de tres horas cada martes). Este diplomado está avalado por la Alianza Mexicana de Yoga.

Requisitos de admisión:

1. Estar de acuerdo de que para obtener el reconocimiento deberás cubrir las 12 horas del curso, asistiendo a las cuatro sesiones completas.
2. Compromiso para leer y estudiar los textos que se indiquen así como realizar las tareas que se asignen.
3. Llenar la hoja de registro.
4. Avisar de antemano a los instructores en caso de padecer alguna enfermedad o lesión, así como de requerimientos especiales.

Objetivo General: introducir al yoga como un método para conducir el estilo de vida hacia la salud integral (física, emocional, mental, social, espiritual, etológica y ecológica), proporcionando herramientas sólidas para que el individuo tome en sus manos las riendas de su vida y logre vivirla en plenitud.

Horarios y fechas:

Por las tardes, cuatro martes. Cada grupo inicia el primer martes de mes, de 6:30pm a 9:30pm. En Yoga Studio.

Ponentes: N. Yéssica Gutiérrez Saburit y en algunas ocasiones nos acompañará Clara Teresa Rivera Fournier (ver currículum más adelante).

Costo: \$1500 pago único.

Requisitos: Ropa cómoda, algo con qué anotar, agua al tiempo y tapete de yoga (si no tienes aquí te prestamos uno).

Lugar: **Yoga Studio**. Estamos en Santo Domingo No. 107. Col. Carretas, casi esquina con Espíritu Santo.

***Informes e inscripciones:*

Lupita Casados Cruz 044 442 170 49 65

sanaymoldea@hotmail.com

Yéssica Gutiérrez 044 442 273 4429 (entre la 1:30pm y las 4:30pm o después de las 9:30pm) o vía mail: yessica.gutierrez@gmail.com

Programa del diplomado:

Módulo I. Introducción al yoga

1. Qué es el yoga y cuál es su objetivo.
2. Cuerpo mental, cuerpo físico y cuerpo espiritual como un solo sistema.
 - a. Cómo funciona ese sistema que llamas yo.
 - b. La filosofía del yoga como método de integración y camino hacia la esencia o “atman”.
 - c. La importancia de vivir en el aquí y el ahora.
 - i. ¿De qué manera nos “salimos” del presente?
 - ii. Las crisis como oportunidades de crecimiento.
 - iii. Círculo del sufrimiento.
 - d. El deseo de control y la frustración.
3. Procesos de percepción... la clave para conducir pensamientos y emociones.
 - a. Bases de PNL (Programación Neurolingüística).
 - b. Importancia del significado.
 - c. La responsabilidad de mi bienestar está en mí.
4. Fragmentación vs Integración.
 - a. Utilización de tus recursos.
5. Introyectos y MAYA
6. Biotipos y sus diferentes formas de percibir al mundo.
 - a. Biotipo Motriz y el Karma Yoga
 - b. Biotipo Intelectual y el Jnana Yoga
 - c. Biotipo Emocional y el Bhakty Yoga
 - d. Otros métodos de yoga: ananda yoga, ashtanga yoga, bikram yoga, desicachar yoga, kripalu yoga, integral yoga, iyengar yoga, kundalini yoga, power yoga, sivananda yoga, vini yoga, hatha yoga y raja o ashtanga yoga.
7. Concepto de equilibrio para la salud y el bienestar.
 - a. El yoga como herramienta de integración y equilibrio (yoga tibetana).
 - b. Práctica: la respiración como primer herramienta para el control emocional.
 - c. Práctica: movimientos de atención dividida para afinar la atención en el momento presente (Danzas sagradas de Gurdjieff)

Módulo II. Yoga y desintoxicación

1. Desintoxicación del organismo.
 - a. Limpieza de colon.
 - b. Desintoxicación vesicular.
 - c. Desintoxicación hepática.

- d. Desintoxicación de sangre y riñones.
- 2. Recomendaciones para apoyar el tratamiento de padecimientos comunes relacionados con hábitos deficientes (gastritis, colitis, hiperacidez, problemas de circulación, retención de líquidos, diabetes, sobrepeso).
- 3. La importancia del ejercicio. Cómo y cuánto.
- 4. Limpieza externa
 - a. El cuidado de la piel.
 - b. Autorreflexología aplicada.
- 5. Práctica: Yoga tibetana y la estimulación del sistema linfático.

Módulo III. Cuerpo emocional y filtros de percepción

- 1. El cuerpo mental como filtro de percepción.
 - a. Respeto, tolerancia y comprensión del entorno (inteligencia social, etológica y ecológica).
- 2. La importancia del contexto, los códigos y las experiencias para dar significados.
- 3. Apegos (*Vairagya*)
 - a. Contacto sano vs contacto simbiótico.
 - b. Límites.
- 4. La voluntad como herramienta para conducirme.
 - a. ¿Por qué no podemos dar continuidad a nuestros esfuerzos?
 - b. Aprovechamiento de nuestra energía.
 - c. Caretas y roles que nos drenan energía.
- 5. Asertividad (manejo equilibrado entre cuerpo mental, físico y espiritual).
- 6. Técnicas para el cierre de situaciones inconclusas y su importancia para la paz interior.
- 7. Emociones y adicciones.
- 8. Manejo emocional y estrés.
 - a. El control de la mente.
 - b. ¿Qué son las emociones, dónde y cómo se generan, se pueden conducir o no y cómo?
 - c. Emociones y coraza muscular.
- 9. Enfermedades auto-generadas relacionadas con el estrés y las emociones negativas.
- 10. Manejo del síntoma como camino hacia la salud.
- 11. La meditación como herramienta de integración para desarrollar equilibrio y estabilidad mental y emocional.
- 12. Práctica: Meditación Kundalini.

Módulo IV. Nutrición básica y filosofía integral de la alimentación actual.

Visión alternativa de la nutrición: según el yoga, naturismo, vegetarianismo y ayurveda.

- 1. NUTRICIÓN PREVENTIVA
 - c. Realidad actual de la nutrición y su relación con las enfermedades.
 - d. Sistema integral de salud preventiva: nutrición y ejercicio - yoga /

- la mancuerna perfecta.
 - e. Estilo de vida y hábitos del mexicano (evaluación y alternativas saludables).
 - f. Alimentación y equilibrio bioquímico.
 - g. Alimentación y diseño biológico.
2. CONOCIMIENTO INTEGRAL DE LA NUTRICIÓN
- a. Dime qué comes y te diré de qué te enfermas.
 - b. Nutrición sana y salud perfecta.
 - c. Conceptos básicos de nutrición: macronutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales); grupos básicos de alimentos y análisis de los mismos.
 - d. Alimentos para la vida: frutas, verduras, carnes, cereales, leguminosas, semillas, agua, fibra, beneficios, perfecta calidad y balance.
 - e. Pirámide tradicional vs Plato de la Buena Alimentación (pirámide naturista).
 - f. Evaluación de salud / mitos y realidades (mediciones corporales, peso y porcentaje de grasa, peso ideal).
3. NUTRIRSE PARA EL ESPÍRITU
- a. Visión alternativa de la nutrición: según el yoga, naturismo, vegetarianismo, ayurveda.
 - b. Terapias y tratamientos naturales para el cuidado de la salud y la nutrición.
 - c. Cárnicos.
 - d. Cereales.
 - e. Leguminosas.
 - f. Tubérculos.
 - g. Semillas oleaginosas.
 - h. Agua.
1. Consejos para la alimentación.
 2. Antioxidantes.
 3. Radicales libres.

Fuentes de información:

1. Alianza Mexicana de Yoga alianzamexdeyoga@yahoo.com.mx

Libros recomendados:

1. Coulter, H. David; *Anatomy of Hatha Yoga*; Ed. Body and Breath, USA, 2001.
2. Iyengar, B.K.S.; *La Esencia del Yoga*; Ed. Kairós; Barcelona, España, 2007.
3. Yogananda, Paramahansa; *Autobiografía de un Yogui*; Ed. Self Realization Fellowship; Los Ángeles, California, 1999.
4. A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada; *El Bhagavad-gita*; Ed. The Bhaktivedanta Book Trust; USA, 1975
5. Iyengar, B.K.S.; *La Luz del Yoga*; Ed. Kairós; Barcelona., España, 2005.
6. Hartranft, Chip; *Los Yoga Sutra de Patánjali*; Ed. Oniro; Barcelona, España, 2005.
7. Krishnamurti, *Sobre la naturaleza y el medio*; Ed. Kairós; Barcelona., España, 1994.
8. Swami Svatmarama, *Hatha Yoga Pradipika*; www.godavidya.com/hyp.html

9. Shiva Samhita; www.godavidya.com/hyp.html
10. Gheranda Samhita; www.godavidya.com/hyp.html
11. Osho; *Yoga, La Ciencia del Alma. Comentarios sobre los Yoga Sutras de Patanjali*. Vol. I, II y III. Ed. Gulaab. Barcelona. España, 1999.
12. Goleman, Daniel; *La Inteligencia Emocional*; Ed. Vergara, México, 2002.
13. Susana Oliver; *Maximizar nuestra energía*; Ed. Celeste.
14. García Chacón Rafael; *La alimentación natural*; Ed. Herbal.
15. Mac William Lyle; *Guía Comparativa de Suplementos Nutricionales*; Ed. Northern Dimensions.

Lecturas indispensables para este curso:

- Iyengar, B.K.S; *La Luz del Yoga*; Ed. Kairós; Barcelona., España, 2005.
- *Dieta para estar en la Zona*. de Barry Sears. Ed. Urano.

Guía de estudio para presentar el examen escrito (si quieres obtener el diploma):

1. ¿Qué es el yoga y cuál es su objetivo?
2. Explica con tus propias palabras qué es el Karma Yoga, Jnana Yoga, Bhakty Yoga y cuáles son los principales estilos de yoga.
3. Explica con tus propias palabras qué entiendes por una dieta sana y por qué?
4. Explica cuáles son los pasos para desintoxicar a tu cuerpo y por qué es importante este tipo de limpieza interna.

3. Clases de Power Vinyasa Yoga para adultos (principiantes, intermedios y avanzados)

Power Vinyasa Yoga. Es el tipo de yoga que trabajamos principalmente. Es un yoga dinámico en el que el practicante fluye a través del movimiento y la respiración. Su *objetivo* es encontrar la plenitud a través de la integración de nuestros 3 cuerpos: físico, espiritual y mental; y de la integración y dominio de nuestras 7 inteligencias (corporal, espiritual, mental, ecológica, etológica, social y cósmica) para lograr la plenitud o Samadhi. *(En el documento anexo puedes ver todos los beneficios que te da el yoga).

Costos: Una clase a la semana, \$300 al mes. Dos clases a la semana, \$500 al mes. Tres clases a la semana, \$650 al mes. Entrada libre a las clases que quieras en Yoga Studio y en Todo es Uno: \$800 al mes.

Horarios:

Se especifican más adelante, junto con los horarios de todas nuestras actividades.

4. Clases de Yoga para niños (de 4 a 7 años)

Yoga para niños mediante música, cantos, juegos y *asanas* o posturas impacta enormemente en el desarrollo físico, intelectual, emocional y espiritual de los pequeños. Desarrolla la motricidad fina y gruesa, da fuerza y flexibilidad, mejora la coordinación y lateralidad. Estimula órganos internos y mejora atención, relajación y concentración. Es una filosofía de vida que favorece el respeto, la tolerancia y el amor hacia nosotros mismos y hacia nuestro entorno.

Horarios y costos

**Una clase a la semana, \$200 al mes, por niño.*

Edades de 7 a 12. Los jueves de 4:45 a 5:30pm. Recepción 4:30. Por seguridad de los pequeños, e cierra la puerta a las 4:45pm.

Ojo: Si tienes a tu hijo en yoga, tú como mamá o papá del niño recibes un gran descuento en tus clases de yoga.... Pregunta e inscríbete!!!!

Inscripciones: Yéssica Gutiérrez 044 442 273 4429 entre la 1:30 y las 4:30pm o después de las 9:30pm o Diana Ramos 044 442 364 2300. Antes de las 9pm.



5. Diplomado en Yogaterapia

Swami Arturo García, fundador de la Alianza Mexicana de Yoga y Yoga Studio Querétaro. Te invitan a participar en el Diplomado para formarte como YOGATERAPEUTA.

El yogaterapia es una rama de la Yoga que nos da herramientas para guiar el estilo de vida de quien lo practica hacia la salud integral. Es una herramienta preventiva y a la vez complementaria para la rehabilitación física y emocional del alumno o paciente.

Requisitos para incorporarte:

1. Haber practicado ya al menos 6 meses de yoga de manera constante.
2. De requerir el reconocimiento por parte de la Alianza Mexicana de Yoga, tomar todos los módulos, no importa el orden o si tomas uno aquí en Qro. y otro en Cuernavaca, cede de la escuela de Swami Arturo.
3. Entregar el 100% de tus tareas y aprobar tus exámenes.

Más información:

Lugar: Yoga Studio Querétaro. Santo Domingo No. 107. Col Carretas (casi esquina con Espíritu Santo).

Duración: un año.

Sesiones: una vez al mes, el cuarto domingo de cada mes, de 8am a 1:00pm.

Costo: 800 mensuales. (Alumnos de Estudios Profesionales de Yoga en Yoga Studio: \$500 mensuales).

Inscripciones: para reservar tu espacio entrega tu mensualidad a Yéssica Gutiérrez en Yoga Studio, si ya practicas yoga aquí, o deposita en Bancomer, cuenta de cheques no. 0155432707 a nombre de Nuria Yéssica Gutiérrez Saburit. **OJO: guarda tu ficha de depósito para que éste sea válido** y envíala bien identificada con tu nombre a yessica.gutierrez@gmail.com

** Recuerda que **puedes integrarte a cualquier módulo** ya que se empieza y termina con un tema en el mismo día.

7. Otros servicios que ofrecemos en el centro

Terapia psicológica (Gestalt): la psicoterapia Gestalt ve al individuo también como un sistema, capaz de autorregularse por sí mismo. Se trabaja generando experiencias conscientes que deriven en aprendizajes útiles para el crecimiento individual. Atendemos niños, adolescentes, adultos y parejas.

Calendario de **clases y horarios**



Clases y horarios

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7:00-8:00 am	Yoga principiantes*	yoga todos niveles*	yoga todos niveles*	Yoga principiantes*	
8:00-9:00 am	yoga principiantes	yoga principiantes	yoga principiantes	yoga principiantes	yoga principiantes
9:15-10:15 am	yoga avanzados	yoga todos niveles*	yoga avanzados	yoga todos niveles*	yoga avanzados
10:30-11:30 am	yoga terapéutico*	Yoga después de los sesenta*	yoga terapeutico*	Yoga después de los sesenta*	
11:30-12 am					
12 a 12:30					
12:30 a 1pm					
4:00-5:00pm					yoga terapéutico*
4:30-5:30 pm				yoga niños 7 a 12 años*	
5:30-6:30					
6:00-7:00 pm	yoga principiantes	Diplomado "Sana y Moldea tu Cuerpo Mediante el Yoga Y la Nutrición". Imparte Yéssica Gutiérrez	yoga principiantes	yoga principiantes	Taller: salud y peso perfecto
7:00-8:00pm OJO: SESIÓN EN TODO ES UNO	Yoga intermedios. Clase en Todo es Uno		Yoga intermedios. Clase en Todo es Uno		Yoga intermedios.... OJO: Los viernes la clase es en Yoga Studio
8:00-8:30pm			yoga todos los niveles*	yoga todos los niveles*	
8:30-9:00 pm	Meditación*				
9:00pm a 9:30					

Yessi y Lupita

Laura*

Angel*

Diana*

Laura*

Lupita*

Diana*

Yessi

Guadalupe

Meditación

Diplomado. Comienzo: primer martes de cada mes. Duración: un mes.

COMENZAMOS al inscribirse al menos 3 alumnos

inscripciones: yessica.gutierrez@gmail.com

COMENZAMOS al inscribirse al menos 3 alumnos

o al cel: 044 442 273 4429

Inicio: agosto 2010

COMENZAMOS al inscribirse al menos 3 alumnos

GRUPOS YA ACTIVOS

COMENZAMOS al inscribirse al menos 3 alumnos

GRUPOS YA ACTIVOS

GRUPOS YA ACTIVOS

COMENZAMOS al inscribirse al menos 3 alumnos

Nota 1: la recepción en las clases de yoga para niños es 4:30, la clase da inicio a las 4:45 y a esa hora se cierra la puerta.

Nota 2: el primer y el cuarto sábado de mes tenemos la sesión para *formar instructores de yoga* en nuestro programa de tres años y el cuarto domingo de cada mes tenemos el diplomado en Yogaterapia.

Yoga Studio

está ubicado en Santo Domingo No. 107. Col. Carretas, casi esquina con Espíritu Santo.

**El Diplomado Sana y Moldea tu Cuerpo a través del Yoga y la Meditación:*
Comenzamos un grupo nuevo el primer martes de cada mes y trabajamos de 6:30pm a 9:30pm. Avalado por la Alianza Mexicana de Yoga.

****Informes e inscripciones:**

Lupita Casados Cruz 044 442 170 49 65

sanaymoldea@hotmail.com

Yéssica Gutiérrez 044 442 273 4429 (entre la 1:30pm y las 4:30pm o después de las 9:30pm) o vía mail: yessica.gutierrez@gmail.com

Nuestra experiencia

Sumario del *Currículum Vitae* de quienes trabajamos en Yoga Studio

Nuria Yéssica Gutiérrez Saburit

ESTUDIOS

- Licenciatura en Ciencias de la Comunicación**, en el Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey, Campus Querétaro. Graduada con Mención Honorífica en 1996.
- Maestría en Psicoterapia Gestalt**, en el Instituto de Psicoterapia Gestalt (2001-2004). Tesis en curso. Más de seis años de experiencia impartiendo psicoterapia.
- Diplomado en Semiología** impartido por el Dr. Alfonso Ruiz Soto en el Hospital Siglo XXI, con duración de 225 horas. (2001-2002). **Diplomado en Lenguaje de Señas Mexicanas**, en el CUM (Centro Universitario México, de enero a julio del 2000).
- Certificación en manejo de estrés post traumático EMDR**, impartido por la Asociación para la Ayuda Mental en Crisis. Reconocido por el Internacional Critical Incident Stress Foundation, Colorado Center for Alternative Psychology, Academy of Traumatology y EMDR International Association. (Mayo-Julio del 2005).
- Certificada** por Usui Shiki Ryoho, Hispanoamericana de Reiki Chujiro hayashi, A.C. *como iniciada en el Primer Grado de Reiki del sistema Usui de Curación Natural*, 2007.
- Certificada como instructor de yoga** por parte de la CONADE, y Federación Mexicana de Yoga Universal, A.C., 2007.
- Estudios de yoga y meditación** en Puna, India (Ashram de Osho), en Boston M.A. (con Baron Baptiste) y en México, con Swami Arturo García, fundador de la Alianza Mexicana de Yoga.
- Certificada como instructor de yoga y yogaterapeuta** por parte de la Alianza Mexicana de Yoga y el Internacional Yoga Federation desde el 2007.

ACTUALMENTE

2007 a la fecha

Creación y dirección del centro Yoga Studio (centro holista de salud). Responsabilidad: imparto psicoterapia individual y diversos talleres y diplomados con el objetivo de encausar el estilo de vida hacia la salud integral. Imparto también yoga y meditación. Nombrada directora de la Alianza Mexicana de Yoga en 2009.

Angel Guardia

Oriundo del Perú, nacionalizado mexicano, graduado en Ingeniería Mecánica, practicó Judo durante muchos años. La natación y el tenis complementaron sus actividades deportivas. A principios del año 2000, la lectura de un libro relacionado con la protección del cerebro, atrae su atención hacia el Yoga, iniciándose en la Gran Fraternidad Universal de Cd. Satélite, Edo. de México, dirigida por la Sra. Bertha Nuño.

La práctica del Hata Yoga sienta las bases para su posterior incursión y dedicación en el Vinyasa Yoga, de la cual es instructor desde hace 8 años.

El Vinyasa Yoga une las diferentes posturas del Hata Yoga mediante la respiración en una coreografía fluida, de la cual el vestigio más importante y ancestral es el "Saludo al Sol". Su práctica promueve no sólo la fortaleza y flexibilidad física, sino también el flujo de energía a todos los órganos del cuerpo. La concentración en la respiración nos conduce a un estado de meditación y éste, al control de nuestra mente y espíritu.

Guadalupe Bustamante

Guadalupe ha sido certificada como instructora de yoga para niños a nivel internacional, por parte de la Alianza Mexicana de Yoga y a nivel nacional por parte del Centro Kundalini Yoga (SS Shakata Kaur Khalsa) y la CONADE.

Diplomada en PNL en educación.
Certificada en Reiki nivel I y II.
Certificada en Meditación de Sonido Primordial.
Estudios Nivel I en Logoterapia.

Ha tenido la oportunidad de formarse en distintos ashrams en India.
Ha estado al frente del Centro Nueva Vida desde hace 17 años, acompañando a las parejas embarazadas para prepararse en su nuevo ciclo como familia.

Desde hace 21 años, imparte cursos y talleres que a nivel informativo y práctico, utilizando técnicas de yoga, respiración, meditación, entre muchas otras, llevan a la pareja a la experiencia plena de recibir a un nuevo ser.

Diana Ramos Vazquez

Practicante del Buddhadarma en Casa Tibet, Querétaro, Qro. Estudios en Osteopatía Bioenergética Celular y practicante de yoga desde el 2007.
Certificada para Instructor de Yoga por la CONADE y el Centro Universitario de Alternativas Médicas en Querétaro.
Certificada como Maestro de Yoga para Niños y Familias por *Rainbow Kids Yoga*, E.U.
Actualmente en proceso de capacitación en la Formación de Estudios Profesionales de Yoga en Yoga Studio y cursando Diplomado en Yogaterapia, avalado por la Alianza Mexicana de Yoga y Swami Arturo García, desde 2009.

Estudiando la formación de Instructor en Yogaterapia del Instituto Mexicano de Yoga Terapéutica y en la Escuela del Dr. Karandikar, director de Kabir Baugh en Puna, India y el yogui David McAmmond de Canadá, desde 2009.

Experiencia impartiendo clases de yoga para niños en el Colegio Erik Erikson y en Yoga Sudio.

Lupita Casados Cruz

Comunicóloga con formación e interés en el desarrollo humano y ecología, con 15 años de experiencia en instituciones de índole cultural al frente de puestos a nivel ejecutivo y toma de decisiones. Especialista en logística y organización de espectáculos y actividades culturales, así como desarrollo de proyectos especiales, actividades administrativas y publicaciones.

Educación:

2000-2002. Instituto Desafío / *Maestría* en Desarrollo del Potencial Humano.

1989-1993. ITESM, Campus Querétaro / *Licenciatura* en Ciencias de la Comunicación.

Capacitación constante en el área de desarrollo humano destacando: curso de masajes con la técnica Esalen, Reflexología y Chi kung.

Actualmente cursando el *Diplomado* para obtener el grado de Instructor de Yoga y Yogaterapia de la Escuela Internacional de Yoga.

Laura Franco

Instructora de Yoga certificada en Yoga Terapéutico.

Discípula directa de Swami Arturo García Olivera.

Reconocida por Asociación Yoga Drama, A.C. y Alianza Mexicana de Yoga.

Miembro fundador de la Alianza Mexicana de Yoga.

Formación:

Instructora de yoga certificada

Alianza Mexicana de Yoga.

Isla Mujeres, Quintana Roo, a 22 de Junio del 2008.

Instructora de Yoga

Asociación de Yoga Dharma, A.C. Cuernavaca, Morelos 19 de Julio del 2008.

Manejo de centros de energía

Asociación de Yoga Dharma, A.C. Orizaba, Veracruz 19 de Enero del 2008.

Curso de Yoga Deportivo

Organizado por Alianza Mexicana de Yoga. Querétaro, Qro, marzo del 2008.

Certificación en Yogaterapia

Alianza Mexicana de Yoga. Isla Mujeres, Q. Roo del 25 al 28 de Junio del 2007.

Instructora de yoga

Reconocida por Alianza Mexicana de Yoga. México, D.F. 24 de Junio del 2007.

Primer encuentro estatal de yoga en Morelos

Yoga Alliance México. Cuernavaca, Morelos 27 de Enero del 2007.

Curso-retiro de actualización a instructores de yoga 2007

Alianza Mexicana de Yoga. Cuernavaca, Morelos 7, 8 y 9 de Diciembre del 2007.

Introducción al masaje, salud, bienestar y armonía

Asociación de Yoga Dharma, A.C. Cuernavaca, Morelos 10 de Diciembre del 2005.

Reconocimiento para la enseñanza y aplicación de Chi Nei Tsang- Palma de Oro de Buda (Chi Kung Médico).

Dr. Miguel Ángel J. Guzmán García. Cuernavaca, Morelos, de febrero 2004 a febrero del 2005.

Curso para auxiliar de instructor de yoga

Asociación de Yoga Dharma A.C. y Alianza Mexicana de Yoga.

Curso para monitor de yoga

Asociación de Yoga Dharma A.C. y Alianza Mexicana de Yoga.

Curso para instructor de yoga

Asociación de Yoga Dharma A.C. y Alianza Mexicana de Yoga.

Clases de yoga en:

Community Yoga, Concord, North Carolina, diciembre 2006.

Bikram Yoga, Ford Lauderdale, Florida, junio a noviembre 2006.

Centro de yoga Shakty, Cuernavaca, Morelos desde septiembre 2004.

Asociación de Yoga Drama, Cuernavaca Morelos, desde septiembre del 2004 a la fecha
Yoga Studio. Querétaro, Qro., mayo del 2010 a la fecha.

PD. Por favor, pasa este correo a quien creas que pueda interesarle y...

Ojalá que hagas de este centro, tu casa.

Namaste

Yéssica Gutiérrez

Dirección General

*En la página siguiente encontrarás el anexo, documento
en el que se exponen los beneficios del yoga.*



Beneficios del Yoga

Yoga y Meditación Impacto sobre la salud física, emocional y espiritual

(Fuente: Corliss, Richard. "The Power of Yoga" Abril, 2001; abc-of-yoga.com)

- Reporta un estudio hecho en 1990, de pacientes con enfermedades de coronaria, que un régimen de ejercicio aeróbico, reducción de estrés con yoga y una dieta vegetariana estabilizó a los pacientes y en algunos casos revirtió el bloqueo de las arterias.
- El yoga activa el flujo del sistema linfático y por ello, acelera el proceso de limpieza. Relaja, promoviendo el descenso en actividad del sistema nervioso simpático y por ello disminuye la frecuencia cardiaca, disminuye la presión sanguínea y da al cuerpo la oportunidad para encender sus mecanismos de curación.
- Mejora la condición cardiovascular, disminuye los niveles de colesterol y en algunos casos revierte el bloqueo arterial.
- En el New York Presbyterian Hospital, a todos los pacientes que han sido sometidos a cirugías del corazón, se les ofrecen masajes y yoga durante la recuperación.
- En el Cedars Sinai Medical Center en Los Ángeles, los cardiólogos sugieren a sus pacientes que se enrolen en el Centro de Cardiología Preventivo y Rehabilitación, que, entre otras terapias, ofrece yoga.
- En el estudio de Ornish, en 1990, de 94 pacientes con enfermedad coronaria de prescribió yoga a 53, dieta vegetariana extremadamente baja en grasa (10% del total de la ingesta calórica por día). Resultados: el colesterol disminuyó como si todos hubieran tomado medicamentos. Después de un año TODOS los pacientes mostraron regresión significativa en la arteroesclerosis coronaria.
- Estabiliza y equilibra el sistema nervioso autónomo.
- Disminuye la frecuencia del pulso.
- Disminuye el ritmo respiratorio.
- Disminuye la presión sanguínea (de especial importancia para hiporreactores).
- Incrementa la respuesta galvánica de la piel (GSR).
- Incrementa las ondas alfa – EEG (y las ondas theta, delta y beta también incrementan durante varios estados de la meditación).

- Disminuye la actividad EMG.
- Incrementa la eficiencia cardiovascular.
- Incrementa la eficiencia respiratoria.
- Normaliza la función gastrointestinal.
- Normaliza la función endocrina.
- Mejora las funciones excretorias.
- Incrementa el rango y movilidad de las articulaciones, así como la flexibilidad músculo-esquelética.
- Incrementa el tiempo en que se sostiene la respiración.
- Incrementa la fuerza de asimiento.
- Mejora la coordinación ojo-mano.
- Mejora la destreza.
- Mejora el tiempo de reacción.
- Mejora la postura corporal.
- Incrementa el poder de la recuperación y la fuerza.
- Incrementa la resistencia.
- Incrementa el nivel de energía.
- Normaliza el peso.
- Mejora el sueño.
- Incrementa la inmunidad.
- Disminuye el dolor.
- Mejora la estabilidad.
- Mejora la percepción profunda.
- Mejora el equilibrio.
- Mejora el funcionamiento integrado de todas las partes del cuerpo.

Beneficios psicológicos del yoga

- Incrementa la conciencia kinestésica y somática.
- Mejora el humor e incrementa el bienestar subjetivo.
- Incrementa la auto aceptación y la auto actualización.
- Incrementa la adaptación social.
- Disminuye la ansiedad y la depresión.
- Disminuye la hostilidad.
- Mejora la concentración.
- Mejora la memoria.
- Mejora la atención.
- Mejora la eficiencia para el aprendizaje.
- Mejora las habilidades sociales.
- Incrementa el bienestar.
- Se hace más eficiente la codificación simbólica.
- Mejora la percepción a profundidad.
- Mejora el ritmo del parpadeo.

Beneficios bioquímicos del yoga

- Disminuye la glucosa.
- Disminuye el sodio.
- Disminuye el colesterol total.
- Disminuyen los triglicéridos.
- Incrementa el colesterol HDL (lípidoproteínas de alta densidad).
- Disminuye el colesterol LDL (lípidoproteínas de baja densidad).
- Disminuye el colesterol VLDL (lipoproteínas de muy baja densidad).
- Incrementa la actividad colinérgica (de la colinesterasa).
- Disminuye las catecolaminas.
- Incrementa el ATPasa.
- Incrementa la hemoglobina y por consecuencia Incrementa el hematocrito.
- Incrementa el conteo de linfocitos.
- Disminuye el conteo total de células blancas en la sangre.
- Incrementa la tiroxina.
- Incrementa el total de proteína sérica.

Meditación

Ha sido clínicamente probado que la meditación reduce la presión sanguínea, fortalece al sistema inmunológico de nuestro cuerpo e incrementa la vitalidad. Desde el punto de vista psicológico, ayuda a concentrar la mente en el momento presente y equilibra nuestras emociones dejándonos en un estado de paz.

(Fuente: Sumukhi Finney. The Yoga Handbook. Barnes and Noble Books).