



Formación en Yoga Prenatal

Curso intensivo de especialización presencial.

Julio - Agosto 2025

A cargo de Guadalupe Rodríguez*
Docente y coordinadora de ESPACIO YOGA

El proceso de gestación nos atraviesa física, mental y emocionalmente en el máximo proceso creativo posible, mientras que la definición misma del Yoga es unión, en cuerpo, mente y espíritu. Por eso, el Yoga prenatal, no sólo es una herramienta a nivel físico que nos permite acompañar el proceso gestante en movimiento y de manera armoniosa y activa, sino que, además, nos propone un acompañamiento global de la persona gestante, atendiendo también sus pensamientos y sus emociones.

Nuestra propuesta

Dirigido a instructorxs y/o profesores de Yoga, doulas, parteras, personal de salud y/o deporte que quieran aprender la especialidad de Yoga Prenatal para acompañar a mujeres gestantes desde el amor, empatía y respeto hacia ellas y sus bebés.

DOCENTE A CARGO

Inst. Guadalupe Rodríguez, coordinadora de ESPACIO YOGA.

Instructora de Yoga. Especializada en Yoga Prenatal. Masaje Shantala para bebés.

Facilitadora de Yoga Nidra . Doula con perspectiva feminista, formada en Amazonas.

Coordinadora de ESPACIO YOGA. Más de 15 años de experiencia acompañando mujeres gestantes desde el Yoga y su filosofía, en forma individual, grupal y online.

OBJETIVOS DE LA FORMACIÓN

- Adquirir conocimientos del embarazo para acompañar a mujeres amorosamente en el proceso gestante, desde la práctica de Yoga.
- Adaptar la práctica de Yoga al proceso de gestación.
- Sumar herramientas de Yoga en el acompañamiento durante el embarazo. Acompañar de manera amorosa y empática cada proceso único y personal.
-

CURSADA

Cursada teórico/práctica presencial en Caballito. Hidalgo 802 2 B.

Dos encuentros de 4 horas cada uno (extensible con preguntas y respuestas). Abril y mayo, 2025.



- Sábado 12/07, 14 a 18 hs.
- Sábado 9/08, 14 a 18 hs.

Se ofrece espacio para coordinar tutoría individual si fuera necesario.

INSTANCIAS DE EVALUACIÓN

*Entrega de cuestionario de preguntas y respuestas debidamente cumplimentado. Se reciben trabajos hasta dentro de 6 meses de completada la formación.

*Entrega de planificación de una Clase de Yoga Prenatal.

CERTIFICACIÓN

Se entrega Certificado de Yoga prenatal con asistencia a ambos encuentros y habiendo cumplimentado las instancias de evaluación correspondiente. Se solicitará título anterior para la entrega de certificado. En caso de no contar con ello, se entrega certificado de asistencia a la formación únicamente.

ARANCEL

Módulo I abril \$60000.-

Módulo II mayo \$60000.-

Abonando los dos módulos juntos antes del 30/6 10% off \$108000.-

Datos para transferir

Banco Patagonia

*Número de cuenta 112-112006614-000

*CBU 0340112108112006614003

*CUIT 27-29867415-2

*Titular Guadalupe Rodriguez

*alias ESPACIOYOGA.ONLINE

Mercado pago

Alias espacioyoga.mp

ARANCELES EXTERIOR PAYPAL

Módulos I y II (julio y agosto) U\$50.- cada módulo.

Abonando los dos módulos juntos antes del 30/6 10% off U\$90.-

****Una vez abonado, no hay reembolso. Política del estudio.****

Quedamos a disposición para cualquier consulta o aclaración que consideren antes de abonar.

Con cariño,

Guada ❤️

Junio 2025



Programa & contenido

UNIDAD I : INTRODUCCIÓN AL YOGA EMBARAZO

- INTRODUCCIÓN AL YOGA PARA EMBARAZADAS
- EL EMBARAZO COMO UN PROCESO FÍSICO, MENTAL Y EMOCIONAL
- EMBARAZO: PRIMER TRIMESTRE, SEGUNDO TRIMESTRE Y TERCER TRIMESTRE
- EL ROL DEL/LA PROFESOR/A DE YOGA

UNIDAD II : EL EMBARAZO COMO UN PROCESO FISIOLÓGICO

- SISTEMA ENDÓCRINO: HORMONAS EN EL EMBARAZO Y PUERPERIO
- SISTEMA ESQUELÉTICO: LA COLUMNA Y LA PELVIS
- SISTEMA MUSCULAR: EL SUELO PÉLVICO

UNIDAD III : LA PRÁCTICA DE YOGA DURANTE EL EMBARAZO

- ADAPTACIÓN DE LA SERIE DE HATHA YOGA AL PROCESO DEL EMBARAZO EN CADA TRIMESTRE
- ASANAS Y EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA ACOMPAÑAR EL PROCESO DE EMBARAZO
- POSTURAS PARA CADA TRIMESTRE
- PLANIFICACIÓN DE CLASES DE YOGA PARA GESTANTES
- CONSIDERACIONES GENERALES
- POSTURAS PARA LAS ACCIONES DE LA VIDA DIARIA

UNIDAD IV : RESPIRACIÓN Y MEDITACIÓN EN EL EMBARAZO

- RESPIRACIÓN ADECUADA
- RESPIRACIÓN Y EMOCIONES
- PRANAYAMAS INDICADOS PARA LA MUJER EMBARAZADA
- VISUALIZACIONES PARA CADA TRIMESTRE
- MEDITACIÓN EN EL EMBARAZO

UNIDAD V: DESPUÉS DEL NACIMIENTO

- PUERPERIO, CUARTO TRIMESTRE
- EJERCICIOS ADECUADOS
- CUANDO VOLVER A PRACTICAR YOGA
- YOGA PARA MAMÁS CON BEBÉS
- MASAJE SHANTALA PARA BEBÉS

Se entrega material escrito en cuadernillo y material complementario en pdf.