

SUKHAVATI  
YOGA



100 HORAS

# certificación yoga aérea

Imparte Yess Monrroy

INICIO 5 JULIO

COYOACÁN CDMX

# YESS MONROY

Instructora



- Aerealista con experiencia en artes circenses, disciplina que la acercó al mundo del yoga como practicante de Yoga realizando su primera formación de Yoga Aérea en CDMX.
- Ha transmitido la práctica de yoga aérea en Sukhavati Yoga, We Workout & enjoy y en otros espacios deportivos y de yoga.
- Inspirada en la tela comparte la siguiente filosofía:

*“Yoga es Arte. Con el columpio he encontrado una forma de elevar el arte del cuerpo”.*

- Cuenta con las siguientes certificaciones:
  - Yoga Aérea 50 hrs Sukhavati Yoga, CDMX
  - AeroYoga® AeroPilates® AeroFitness® TTC, International AeroYoga® Association
  - Airyoga Certificación Formación de profesores, España
  - 200 hrs TTC Sukhavati Yoga, CDMX.

## BENEFICIOS DE LA CERTIFICACIÓN

Hoy en día cada persona busca una forma de adaptarse a una práctica espiritual para ser resiliente en un mundo tan cambiante. Esta formación de Yoga Aérea ofrece al participante un método artístico y terapéutico con una visión holística para su desarrollo personal, profesional y espiritual.

La formación le permite a quienes participan reencontrarse con una misma, con uno mismo explorando su cuerpo a través de un columpio de Yoga, el cual está diseñado para favorecer la conexión con el cuerpo, la mente, la respiración y la energía.

El objetivo de la formación es que el participante conecte con su propósito de vida, su espiritualidad y desarrolle habilidades en esta disciplina, aprovechando los beneficios del método de yoga ingravidez. Se le brindará al participante las herramientas para inspirar a más personas con la intención de hacer un mundo más alegre, libre y resiliente. Esta formación brinda un conocimiento teórico-práctico a aquellos que deseen profundizar su práctica de yoga aérea y a aquellas personas que buscan una práctica de yoga que beneficie alguna dificultad motora.

## CLAVES DE LA FORMACIÓN DE YOGA AÉREA



**Gestionar las emociones:** Encontrar la calma, la fuerza y la claridad gracias al trabajo en suspensión

**Motivación:** Dar sentido a su práctica y estimular su desarrollo personal y de autorrealización.

**Salud y vitalidad:** Aumenta el nivel de energía, la capacidad de rejuvenecimiento, trabajo de fuerza y flexibilidad, método que se adapta a las necesidades fisiológicas de cada individuo.



**Empoderamiento psicológico:** Desarrollo de la autoconfianza y la autoestima.

**Felicidad:** Disciplina artística y terapéutica que hacen una práctica de yoga con goce.



### ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

- Practicantes de yoga
- Profesoras y profesores de yoga
- Profesoras y profesores de pilates
- Terapeutas
- Personas que buscan innovación en la práctica de yoga y que se adapte a sus necesidades fisiológicas y meditativas.



## MÓDULO 1

INTRODUCCIÓN DE LA  
FORMACIÓN

- 1.- Aula Virtual
- 2.- Trabajos obligatorios para obtener el certificado
- 3.- Evaluación

## MÓDULO 2

INTRODUCCIÓN AL MÉTODO  
DE YOGA AÉREA

- 1.- ¿Qué es Yoga Aérea?
- 2.- Fundamentos principales de la formación de Yoga Aérea
- 3.- Beneficios físicos y psicológicos de la práctica
- 4.- Contraindicaciones
- 5.- Pranayama
  - 5.1 Importancia
  - 5.2 Respiración Funcional
- 6.- Meditación
  - 6.1 Importancia de la meditación dentro de una práctica de yoga aérea

## MÓDULO 3

RESPONSABILIDADES  
DEL INSTRUCTOR

- 1.- Cuestionario de salud
- 2.- Carta responsiva para la seguridad e integridad del alumno
- 3.- Reglamento de la práctica de yoga aérea
- 4.- El columpio
  - 4.1 Estructura del columpio
  - 4.2 Instalación
  - 4.3 Mantenimiento del equipo
- 5.- Rol del instructor
  - 5.1 Ajustes y asistencias

## MÓDULO 4

### ESTRUCTURA DE UNA PRÁCTICA DE YOGA AÉREA

- 1.- Disposición del columpio**
  - 1.1 Niveles y su función
- 2.- Asanas de Hatha Yoga y sus variaciones en el columpio**
- 3.- Tipo de calentamientos**
- 4.- Preparación de dedos, manos y muñecas**
- 5.- Variantes de asanas en columpio y su estudio anatómico**
  - 5.1 Nivel restaurativo
    - 5.1.2 Beneficios y contraindicaciones de asanas en columpio
    - 5.1.3 Beneficios Terapéuticos
  - 5.2 Nivel 1
  - 5.3 Nivel avanzado

## MÓDULO 5

### SECUENCIAS Y AMENIDADES DE UNA PRÁCTICA DE YOGA AÉREA

- 1.- Objetivo y estructura de una clase**
  - 1.1 Intención espiritual de la práctica
  - 1.2 Enfoque físico de la práctica
  - 1.3 Secuencias entre asanas
  - 1.4 Sistema Fitness
  - 1.5 Sistema Acrobático
- 2.- Amenidades de una clase**
  - 2.1 Música
  - 2.2 Relajación
  - 2.3 Ambiente armonioso

## MÓDULO 6

### ANATOMÍA

- 1.- Sistema osteo-articular**
- 2.- Sistema muscular**



FECHAS  
HORARIOS  
PROGRAMA

INVERSIÓN  
**\$19,500**

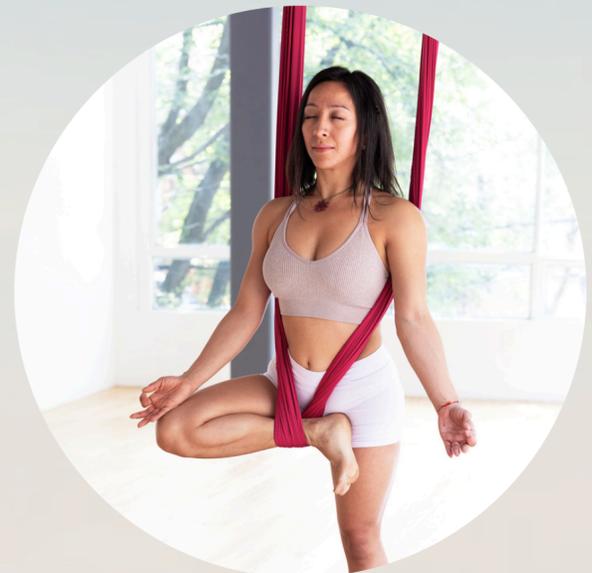
PAGO ÚNICO  
**\$18,000**

FECHA	TEMA	OBSERVACIONES
5 julio 6-9 p.m.	CEREMONIA DE APERTURA	PRESENCIAL
6 julio 9-6 p.m.	MODULO 1, 2	PRESENCIAL
7 julio 9-4 p.m.	MODULO 3	PRESENCIAL
19 julio 6- <u>ANATOMÍA</u> 9 p.m.	MODULO 4	PRESENCIAL
20 julio 9-6 p.m.	MODULO 4	PRESENCIAL
21 julio 9-4 p.m.	MODULO 4	PRESENCIAL
23 agosto 6-9 p.m.	MODULO 4	PRESENCIAL
24 agosto 9-6 p.m.	MODULO 5	PRESENCIAL
25 agosto 9-4 p.m.	MODULO 5	PRESENCIAL
6 septiembre 9-1 p.m.	MODULO 6	VIA ZOOM
4 octubre 6-9 p.m.	MODULO 5	PRESENCIAL
5 octubre 9-6 p.m.	MODULO 5	PRESENCIAL
6 octubre 9-4 p.m.	MODULO 5	

En Yoga Aérea las posturas con torsión son posibles ya que le aportan al cuerpo a encontrar un mayor punto de equilibrio permitiendo el giro sobre su eje que realiza la columna vertebral. Las torsiones masajean los órganos internos de la faja abdominal, fortaleciendo la columna y equilibran el sistema nervioso.



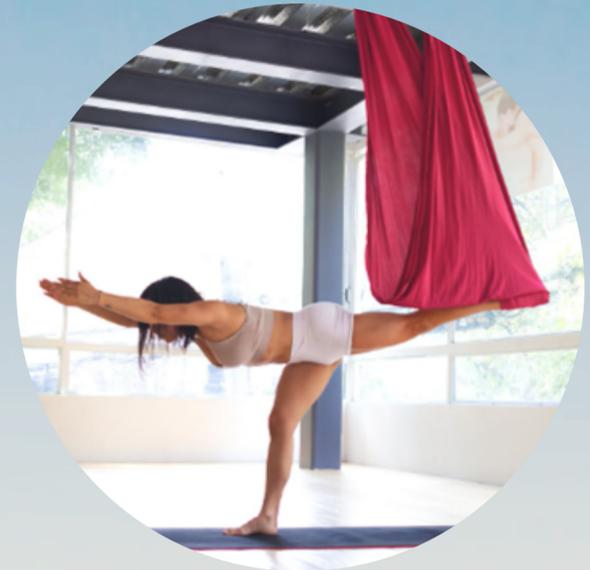
El columpio le permite al cuerpo mantener una postura de equilibrio con mayor facilidad, brindándole un momento de paz interna y conexión con la respiración.



Algo interesante de Yoga Aérea es que a través del columpio puedes realizar diversas variantes de asanas y que cumplen con el mismo beneficio, tanto físico como mental.



En Yoga Aérea consigues mayor estabilidad en las posturas de equilibrio con apoyo del columpio permitiéndote encontrar una alineación armoniosa de los asanas. Las posturas de equilibrio sobre un pie que se realizan con el columpio te aportan mayor concentración en la respiración manteniendo un punto de estabilidad.



Las inversiones de Yoga Aérea aportan muchas bondades al practicante desde calmar la mente, descomprimir las vértebras y relajar el cuello. La práctica de este método de Yoga es considerada una excelente terapia en suspensión ya que es muy beneficiosa a nivel cardiovascular, linfático, endocrino, nervioso y psicológico.

Destacando este último; cuando el cuerpo cuelga libremente trabajamos la parte psicológica, ya que el practicante se enfrenta a sus miedos en un terrero armonioso, brindándole la oportunidad de superarlos generando autoconfianza y autorrealización personal.



Dentro de la formación realizarás trabajo de fuerza y equilibrio progresiva dentro de las posturas.

La plancha invertida sobre el columpio estira los músculos de los brazos, los hombros y el pecho. Para practicar la postura, es necesario mantener el núcleo comprometido, estar en el aire manteniendo el cuerpo recto y estable requiere más fuerza central aumentando la fuerza de los hombros, los brazos y por supuesto el core. Además, la contracción de los omóplatos aumenta la flexibilidad y el rango de movimiento del hombro.



Beneficia a las personas con largas horas de escritorio y un estilo de vida sedentario. Alinea la columna, los hombros y la espalda redondeada. La postura aérea de la plancha invertida mejora el funcionamiento del corazón y los pulmones. Estas posturas aumentan la resistencia y la fuerza del cuerpo, y los practicantes se sienten revitalizados después de la práctica.



En Yoga Aérea se ejecuta la realización de asanas tradicionales de Hatha Yoga en compañía del columpio para obtener los beneficios terapéuticos dentro de la práctica, como es el caso de esta postura.

Eka Pada Rajakotasana ofrece liberación emocional, estira las ingles y el psoas. El psoas es el músculo más importante del cuerpo ya que juega un papel fundamental en la postura y en la estabilización de la columna vertebral, así como en nuestra respiración.

Esta asana en Yoga Aérea se puede realizar tanto en piso como de pie o bien en inversión aprovechando las bondades de la postura.

# SEDE Y CONTACTO



55 40 44 13 91



recepción.sukhavatiyoga@gmail.com



www.sukhavatiyogamx.com



Belisario Domínguez 169  
Colonia del Carmen Coyoacán CDMX

SUKHAVATI  
YOGA

CATALOGO  
CERTIFICACIÓN 100 HORAS  
YOGA AÉREA

Copyright. 2024.  
Todos los derechos reservados.  
Sukhavati Yoga.