

FORMACIÓN EN YOGATERAPIA 2027

La sanación desde y a través del cuerpo: Yoga y movimiento consciente

Escuela yoga, de Verónica Belloli

Coordinación general: Profesora Verónica Belloli

“Si uno escuchara lo que sucede en el cuerpo antes y durante el transcurso de la enfermedad, descubriría que el organismo participa en un proceso muy interesante.”

Jader Tolja, *Pensar con el cuerpo*

“La participación en la sanación no es algo alternativo, es VITAL.”

Stella Maris Maruso

“Toma conciencia del estado de quietud y permite que las funciones fisiológicas del cuerpo — esta función interna— se manifiesten en toda su potencia, una potencia que no puede equivocarse.”

Dr. Sutherland

PRESENTACIÓN

Modalidad: Presencial en nuestra sede en CABA y Online

- **Encuentros mensuales teórico-prácticos:** Nos encontraremos una vez al mes en **modalidad mixta** (presencial y online en vivo).
- **Días y horarios:** Las clases presenciales - online se dictarán como regla general los **cuartos sábados de cada mes**, de 9:00 a 15:00 h. (salvo en abril, mayo y noviembre, que se extenderá hasta las 16.30h.).
- **Nota aclaratoria:** Es importante tener en cuenta que algunos encuentros de los sábados se dictarán **exclusivamente online (fijarse en el cronograma detallado)**.
- **Duración del ciclo:** La formación **comienza en marzo y finaliza en noviembre**.
- **Clases Especiales de Anatomía:** Tendremos un encuentro online mensual dedicado a la anatomía y las ciencias del movimiento, los **segundos viernes de cada mes**, de 18:00 a 20:30 h (dictado de abril a noviembre por la profesora Ana Lembo).
- **Excepciones en el calendario (por feriados y fechas especiales):**
 - **Marzo:** Debido a la coincidencia con Semana Santa, el inicio de la formación se trasladará al **tercer sábado del mes**: 20 de marzo de 2027.
 - **Mayo:** Con motivo del feriado nacional del 25 de mayo y el fin de semana largo, el encuentro se trasladará al **quinto sábado del mes**: 29 de mayo.
 - **Julio:** La clase del sábado pasará al **segundo sábado del mes**, 10 de julio, y la clase online de anatomía se dictará el **primer viernes del mes**, 2 de julio.
- **Formato asincrónico:** El curso también se podrá realizar de forma **online asincrónica** a través del campus virtual de nuestra escuela, adaptándose a tus propios tiempos.

PROGRAMA DE CONTENIDOS

- **Fundamentos del movimiento:** La práctica de yoga, el movimiento consciente y la anatomía aplicada al abordaje de distintas afecciones y regiones del cuerpo.
- **Abordaje integral del dolor:** Qué sucede en el organismo ante el dolor y cómo adaptar y modificar la práctica de forma segura.
- **El arte de la presencia:** Desarrollo de la atención plena y el estado de presencia a través de la respiración.
- **Método R.A.S.E.:** Reconocer, Aceptar, Sentir y Explorar como recursos fundamentales de autoconocimiento y sanación.
- **Prácticas de restauración profunda:** El estudio y la vivencia del Yoga Nidra como técnica de relajación consciente.
- **Filosofía del yoga:** Una mirada profunda hacia la aceptación y la integración del dolor y la enfermedad en el camino de la vida.
- **Pedagogía del cuidado:** Metodología y armado de clases específicas de Yogaterapia.
- **Dinámica y manejo de grupos:** Tiempos, pedagogía del encuentro y pautas esenciales para el cuidado amoroso de los alumnos.
- **El vínculo terapéutico:** La amorosidad y la compasión en el trato, la escucha y el acompañamiento.
- **Temáticas especiales:** Abordaje terapéutico en osteoporosis y menopausia. Introducción al trabajo con el trauma. Herramientas de relajación profunda a través del Yoga Nidra, y la gestión del dolor desde la aceptación consciente.

CRONOGRAMA DETALLADO

Marzo

- **Encuentro Principal (Teórico-Práctico).**
- **Primer encuentro de sábado de nuestra formación.**
 - **Fecha y hora:** sábado 20, de 9:00 a 15:00h.
 - **Modalidad:** sólo ONLINE.
 - **Profesoras:** Verónica Belloli, Ana Lembo y Rosana Pedrazzini.
 - **Actividades y contenido:**
 - **Introducción a la formación:** Presentación del curso y conceptos clave de Yogaterapia.
 - **Introducción a la anatomía y ciencias del movimiento:** Estudio de las estructuras del aparato locomotor. Analizaremos su comportamiento ante cargas mecánicas (movimiento y peso), el reposo o desuso, el envejecimiento, las lesiones y el dolor crónico. Estrategias de adaptación.
 - **Introducción a la filosofía:** Herramientas para acompañar procesos profundos desde la búsqueda de la comprensión y la aceptación. Una invitación amorosa a que cada estudiante transite sus propias experiencias desde la práctica individual para trasladar a lo grupal.

Abril

- **Anatomía y ciencias del movimiento (Online).**
 - **Fecha y hora:** viernes 9 de 18:00 a 20:30h.
 - **Contenido:** Anatomía y biomecánica. Pelvis y miembros inferiores.
 - **Profesora:** Ana Lembo.
- **Encuentro de los sábados.**
 - **Fecha y hora:** sábado 24 de 9:00 a 16:30h.
 - **Modalidad:** Mixta (Presencial y online).
 - **Profesoras:** Verónica Belloli y Rosana Pedrazzini.
 - **Actividades y contenido:**
 - **Práctica de yogaterapia:** Trabajo focalizado en pies, rodillas y caderas.
 - **Pedagogía:** Metodología y armado de clases.
 - **Filosofía:** *"Sé que estás ahí, querido dolor, y estoy aquí para cuidarte"*. Habitar el presente con compasión y sin huir.

Mayo

- **Anatomía y ciencias del movimiento (Online).**
 - **Fecha y hora:** viernes 14 de 18:00 a 20:30h.
 - **Contenido:** Anatomía y biomecánica. Cintura escapular y miembros superiores.
 - **Profesora:** Ana Lembo.
- **Encuentro de los sábados.**
 - **Fecha y hora:** sábado 29 de 9:00 a 16:30h.
 - **Modalidad:** Mixta (Presencial y online).
 - **Profesoras:** Verónica Belloli y Rosana Pedrazzi.
 - **Actividades y contenido:**
 - **Práctica de Yogaterapia:** Trabajo focalizado en cintura escapular y cervicales.
 - **Filosofía:** *"El dolor no es una roca sólida en tu camino; tiene un solo destino: pasar"*. El arte de soltar y dejar ir.

Junio

- **Anatomía y ciencias del movimiento (Online).**
 - **Fecha y hora:** viernes 11 de 18:00 a 20:30h.
 - **Contenido:** Aplicación práctica. Cintura pélvica y escapular. Miembros inferiores y superiores.
 - **Profesora:** Ana Lembo.
- **Encuentro de los sábados.**
 - **Fecha y hora:** sábado 26 de 9:00 a 15:00h.
 - **Modalidad:** Solo online.
 - **Profesora:** Maeva Belloli.
 - **Actividades y contenido:**
 - **Temática especial:** Osteoporosis y menopausia.
 - **Abordaje:** Teoría y práctica.
 - **Enfoque:** Trabajo focalizado en flexibilidad y fuerza.

Julio

- **Anatomía y ciencias del movimiento (Online).**
 - **Fecha y hora:** viernes 2 de 18:00 a 20:30h.
 - **Contenido:** El movimiento como herramienta de salud. Efectos del movimiento consciente, el entrenamiento de fuerza, movilidad y flexibilidad.
 - **Profesora:** Ana Lembo.
- **Encuentro de los sábados.**
 - **Fecha y hora:** sábado 10 de 9:00 a 15:00h.
 - **Modalidad:** Mixta (Presencial y online).
 - **Profesora:** Marcela Pietrangelo.
 - **Actividades y contenido:**
 - **Abordaje teórico-práctico:** Herramientas de relajación profunda a través del Yoga Nidra.

Agosto

- **Anatomía y ciencias del movimiento (Online).**
 - **Fecha y hora:** viernes 13 de 18:00 a 20:30h.
 - **Contenido:** Columna vertebral y sistema nervioso.
 - **Profesora:** Ana Lembo.
- **Encuentro de los sábados.**
 - **Fecha y hora:** sábado 28 de 9:00 a 15:00h.
 - **Modalidad:** Mixta (Presencial y online).
 - **Profesora:** Carla Corsini.
 - **Actividades y contenido:**
 - **Temática especial:** ¿De qué hablamos cuando hablamos de Trauma? Primera comprensión desde una perspectiva integradora.
 - **Abordaje:** Fundamentos teóricos y herramientas prácticas.

Septiembre

- **Anatomía y ciencias del movimiento (Online).**
 - **Fecha y hora:** viernes 10 de 18:00 a 20:30h.
 - **Contenido:** Anatomía y biomecánica de la columna vertebral.
 - **Profesora:** Ana Lembo.
- **Encuentro de los sábados.**
 - **Fecha y hora:** sábado 25 de 9:00 a 15:00h.
 - **Modalidad:** Solo online.
 - **Profesora:** Ana Lembo.
 - **Actividades y contenido:**
 - **Práctica de Yogaterapia:** Trabajo focalizado en la columna vertebral.
 - **Estudio profundo:** El dolor y su fisiología.

Octubre

- **Anatomía y ciencias del movimiento (Online).**
 - **Fecha y hora:** viernes 8 de 18:00 a 20:30h.
 - **Contenido:** Sistema respiratorio: anatomía, fisiología y mecánica respiratoria (diafragmática y costal). Pranayamas.
 - **Profesora:** Ana Lembo.
- **Encuentro de los sábados.**
 - **Fecha y hora:** sábado 23 de 9:00 a 15:00h.
 - **Modalidad:** Mixta (Presencial y online).
 - **Profesora:** Carla Corsini.
 - **Actividades y contenido:**
 - **Temática especial:** Trauma, depresión y adicciones: qué nos pasa en el cuerpo y cómo responde el organismo.
 - **Abordaje:** Integración teórico-práctica.

Noviembre

- **Anatomía y ciencias del movimiento (Online).**
 - **Fecha y hora:** viernes 12 de 18:00 a 20:30h.
 - **Contenido:** Cierre de la materia, repaso consciente e integración final.
 - **Profesora:** Ana Lembo.
- **Encuentro de los sábados.**
 - **Fecha y hora:** sábado 27 de 9:00 a 16:30h.
 - **Modalidad:** Mixta (Presencial y online).
 - **Profesoras:** Verónica Belloli y Rosana Pedrazzini.
 - **Actividades y contenido:**
 - **Cosecha del año, encuentro y escucha:** Presentación de los trabajos prácticos.
 - **Filosofía:** *"Estoy aquí contigo, no te voy a abandonar"*. La práctica de la Bondad Amorosa y la Compasión.
 - **Cierre del ciclo:** Celebración final, cierre del curso y entrega de diplomas.

ACERCA DE LAS TEMÁTICAS ESPECIALES

- **El trauma desde el Yoga**

Este espacio nace con el propósito de explorar qué es el trauma y cómo podemos, a través de la práctica del yoga, acompañar a otras personas en su camino a la vez que abrazamos y transitamos nuestro propio proceso.

A partir de su experiencia personal, la profesora Carla Corsini comenzó una investigación sobre esta temática y su conexión con el movimiento corporal, la meditación y la respiración consciente. En este primer abordaje, nos detendremos a comprender cómo se manifiestan estas vivencias en el cuerpo. Tendremos en cuenta la influencia del apego temprano y las historias familiares en la aparición de ciertos patrones defensivos en la infancia, y cómo estos influyen en nuestras respuestas actuales.

En este espacio también revisaremos de forma crítica las teorías y modelos contemporáneos sobre la materia, incluyendo una introducción a la teoría polivagal y los conceptos de regulación del sistema nervioso. Abordaremos el valor fundamental de la respiración consciente, la meditación y la conexión con el propio cuerpo —respetando siempre el debido tiempo y el ritmo de cada proceso— para poder encontrar calma y trazar un camino propio hacia la integridad y el equilibrio.

- **Menopausia y osteoporosis**

La menopausia, lejos de ser una enfermedad, es una etapa natural en el desarrollo hormonal y fisiológico. Conocer en detalle qué sucede en el cuerpo y comprender el impacto de estos cambios nos permite afrontar, atravesar o acompañar esta transición con mayor tranquilidad y consciencia.

Nuestra masa muscular y ósea alcanza su punto máximo alrededor de los 35 años, tanto en hombres como en mujeres. A partir de ese momento, y según nuestro estilo de vida, la fuerza y la estabilidad osteomuscular se van transformando. En las mujeres, este proceso fisiológico se acelera de forma natural con la llegada de la menopausia, por lo que contar con herramientas adecuadas nos ayuda a proteger los huesos y comprender por qué la osteoporosis se presenta de manera diferente en hombres y mujeres.

Ejes que abordaremos en este espacio:

- **Menopausia consciente:** Comprender a fondo los procesos fisiológicos del cuerpo para anticipar, acompañar y guiar esta etapa desde la práctica.
- **Osteoporosis y osteopenia:** Aprender a diferenciarlas, saber cómo se miden y descubrir qué posibilidades reales tenemos de prevenirlas.
- **Salud ósea en el tiempo:** Qué necesitan nuestros huesos para mantener su vitalidad a lo largo de toda la vida y cómo acompañar estas condiciones de forma segura a través del movimiento.

- **Yoga Nidra**

El Yoga Nidra resulta una experiencia muy amable para el cuerpo ya que se practica acostados boca arriba, de manera que no es necesario mantener el tronco erguido, como en otras formas de meditación. Se busca la completa comodidad del cuerpo físico.

Consiste en una práctica guiada donde se induce al practicante a un estado de consciencia entre la vigilia y el sueño. Sólo el oído permanece atento para recibir las indicaciones, el resto de los sentidos se encuentran en introspección (*Pratyahara*). Así, el practicante accede a un estado de relajación profunda, pero sin llegar a dormirse. De ese modo, al mantener una consciencia lúcida y relajada al mismo tiempo, se accede a las ondas cerebrales alfa y theta, lo que permite entrar al subconsciente. Desde aquí, con una práctica constante, es posible modificar condicionamientos, hábitos mentales y patrones de comportamiento que acumulamos a lo largo de la vida y que no son saludables.

Un instrumento importante en el Yoga Nidra es el *Sankalpa*, un propósito en el que el practicante esté resuelto a trabajar.

La neurociencia confirma que Yoga Nidra, además, es muy efectivo para combatir el insomnio, mejora la memoria y la concentración y reduce significativamente el estrés.

Los yoguis de la antigüedad utilizaban Yoga Nidra para contrarrestar los efectos de los *samskaras*, esas huellas o impresiones sutiles que nuestros pensamientos y acciones dejan en el subconsciente y que determinan nuestro carácter y personalidad y el modo en que reaccionamos frente a la vida.

- **Filosofía y la aceptación del dolor**

Abrazar el dolor

"Que pueda aceptar este momento tal como es. Que aprenda a tratarme con amabilidad en medio de esto."

La intención es apoyarnos en la sabiduría budista contemporánea para ir transformando nuestra relación con el malestar físico y emocional.

Trataremos de aprender a desarmar el sufrimiento, sostener la incomodidad sin huir, fluir con el cambio y darnos el refugio que necesitamos: *"Estoy aquí contigo, no te voy a abandonar"*.

- **El Dolor: Enfoque integral y herramientas de abordaje**

En este espacio nos dedicaremos a comprender qué es el dolor y a explorar los diferentes tipos que existen, profundizando en cómo el organismo procesa esta experiencia y qué cambios experimenta el cuerpo tanto ante episodios agudos como crónicos. A partir de esta base, estudiaremos cómo el sistema nervioso central, periférico y autónomo intervienen en los procesos de estrés, relajación y en los estados de meditación y atención.

El foco práctico estará puesto en el desarrollo de abordajes terapéuticos basados en el movimiento consciente, la respiración y la meditación. Aprenderemos a acompañar dolores persistentes asociados a la columna vertebral —como la cervicalgia y la lumbalgia—, lesiones frecuentes que incluyen protrusiones, hernias discales y espasmos musculares, así como condiciones habituales de la columna, tales como la escoliosis, las rectificaciones y el aumento de las curvas fisiológicas.

¡TE ESPERAMOS!

ESCUELA YOGA
Vero Belloli