

DIPLOMADO



Yoga y Cosmobiología

Programa en línea



Yoga y Cosmobiología

La consciencia humana, a través del tiempo atravesó un umbral al darse cuenta de sí mismo y de la relación de sí mismo con el cosmos. Así, al mismo tiempo que el ser humano comprendió la existencia de sí mismo como ente individual, se dio cuenta de la existencia del otro y de los otros como diferentes, inició el largo camino de descubrirse y reflexionar permanentemente de la relación de sí mismo -lo individual- con su entorno -lo universal-.

La Cosmobiología estudia al ser humano en sus dimensiones anatómica, fisiológica, psicológica y espiritual en relación con el orden bioenergético que lo rige a él mismo, a todos los seres vivos y a la naturaleza en su totalidad.

En síntesis, la Cosmobiología, vinculada al Yoga, pretende ver, analizar y asumir las relaciones bioenergéticas del ser humano con su entorno pretende aprovechar los ritmos, las fragilidades y las fortalezas a través de sus efectos.



Objetivos



01

Aquirir las herramientas teóricas, didácticas y prácticas del Yoga y la Cosmobiología.

02

Aplicar los conocimientos para una práctica experta de Yoga a partir del propio Dharma (sentido de existencia).

03

Tener una comprensión integral del Yoga y la Cosmobiología.

04

Formarse como Profesor de Yoga y Cosmobiología enfocado en la salud y el desarrollo del potencial individual.





Temario



-Taller 1-

TEORÍA

- Introducción e historia de la Cosmobiología.
- El lenguaje del cuerpo humano en la visión de la Cosmobiología.
- Los 12 signos.

SECUENCIAS DE YOGA

- Secuencia de Yoga (12 signos).
- Secuencia de Asanas y Mudras.
- Meditación.

-Taller 2-

TEORÍA

- La construcción del Zodiaco y del mapa del cuerpo humano.
- Introducción al mapa natal.
- Introducción a las 12 casas.

SECUENCIAS DE YOGA

- Secuencia de Yoga de c/u de los 4 elementos.
- Prithivi Namaskara (Saludo a la tierra).
- Meditación.



Temario

-Taller 3-



TEORÍA

- Componentes de la carta natal.
- Los dioses de la mitología.
- Los planetas.
- Los signos por elementos y cualidades (cardinal, fijo mutable).
- Los aspectos.

SECUENCIAS DE YOGA

- Práctica de Yoga Restaurativo a partir de tu signo zodiacal.
- Samudrasya Namaskara (Saludo al agua).
- Meditación.

-Taller 4-

TEORÍA

- Esquema de la carta natal.
- Los signos cardinales.
- Las experiencias sustantivas en la Cosmobiología.

SECUENCIAS DE YOGA

- Secuencia de Yoga para signos cardinales.
- Indra Namaskara (Saludo al aire).
- Meditación.



Temario



-Taller 5-

TEORÍA

- Los signos fijos.
- Las emociones en el Yoga y la Cosmobiología.

SECUENCIAS DE YOGA

- Secuencia de Yoga para signos fijos.
- Surya Namaskar (Saludo al Sol - fuego).
- Meditación.

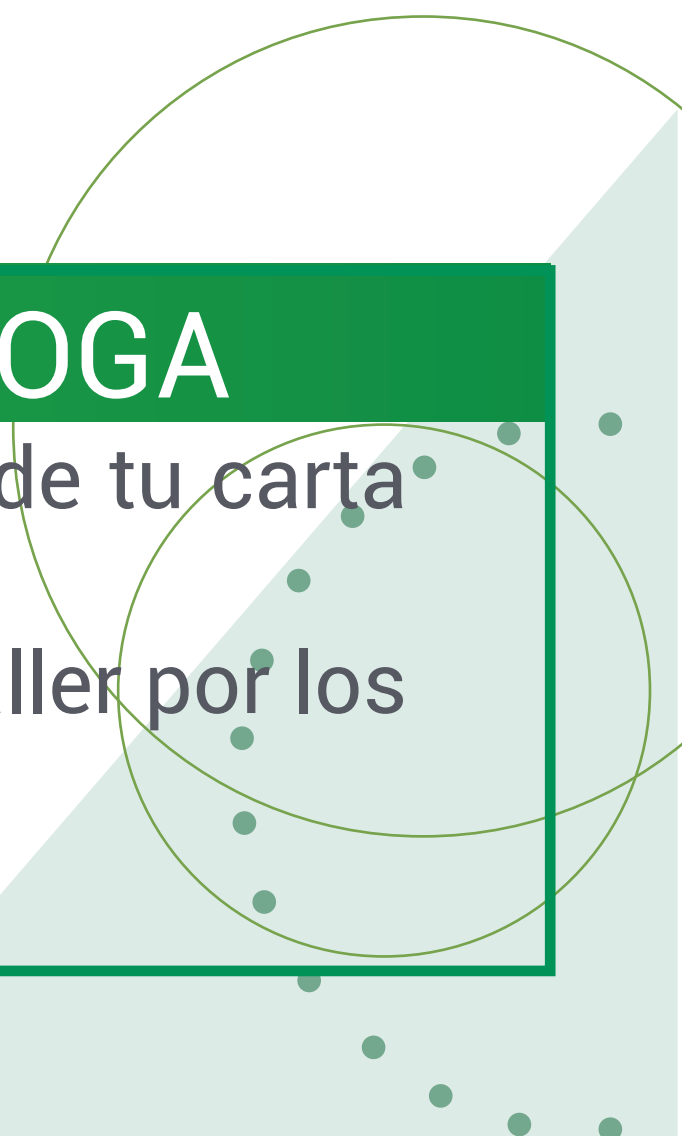
-Taller 6-

TEORÍA

- Los signos mutables.
- Estudio de intención y sentido. Cabeza de Dragón.
- Introducción al estudio de tu carta natal.

SECUENCIAS DE YOGA

- Creación de secuencia de Yoga de tu carta natal.
- Secuencia diseñada durante el taller por los participantes.
- Meditación.





Maestro Adrián Marcelli

Fundador y Presidente de la Asociación Internacional de Yoga Yoghismo. Maestro del Colegio Interno de Yoghismo. Estudió la licenciatura en Filosofía por la UNAM y en Antropología Social por la ENAH. Cuenta con el postgrado en Desarrollo Humano y Aprendizaje significativo por el Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt.

A lo largo de los años, se ha especializado en la gestión y planeación cultural a través de la Secretaría de Cultura en México e imparte talleres de Gestión y Emprendimiento Cultural.

Cuenta con más de 40 años de experiencia en el yoga, su práctica y enseñanza se ha enfocado en Prāṇāyāma (el arte de la respiración), Yoga y Desarrollo Humano, Raja Yoga (Yoga meditativo) y Hatha Kriya Yoga.

Es autor de más de 13 libros entre los que destacan Una clase de Yoga, Yoga para el manejo de las emociones, Del Prāṇāyāma al Prāṇasamyama, y Yoga y Desarrollo Humano.

Actualmente, dicta talleres y seminarios especializados de Yoga y Gestión Cultural.

Maestro Eduardo Soto

Profesor de la Asociación Internacional de Yoga Yoghismo y Maestro del Colegio Interno de Yoghismo. Licenciado en Antropología Social por la ENAH y Pedagogía por la ENP. Es maestro en Orientación y Desarrollo Humano por la Universidad Iberoamericana. Se ha especializado en Musicoterapia por el Instituto Mexicano de Musicoterapia Humanista y en Psicoterapia Gestalt por el Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt.

Ha dictado cursos y seminarios de Desarrollo Humano y Psicoterapia a empresas e instituciones privadas.

Cuenta con más de 40 años de experiencia en el Yoga y ha enfocado su enseñanza en el Hatha Yoga; Yoga y Desarrollo Humano, y Musicoterapia en el Yoga.

Ha escrito tres textos El ascenso a la montaña: Orígenes y textos del Yoga, Samyama: Mantra, Nada y Laya y El Mantra en el Yoghismo.

Actualmente, dicta talleres y seminarios de Yoga y Mantra y Musicoterapia en América Latina y Europa. A la par, es director de la sede yoga en Síntesis Xochimilco, y de la especialidad de Mantra Yoga y Musicoterapia.

Maestro Francisco Cervantes

Profesor de la Asociación Internacional de Yoga Yoghismo y Maestro del Colegio Interno de Yoghismo. Licenciado en Geografía por la UNAM. Se especializó en Gestión, Planeación, Animación y Promoción Cultural por la SEP y Musicoterapia por el Instituto Mexicano de Musicoterapia Humanista.

En el ámbito laboral, tiene experiencia como capacitador de Gestión y Promoción Cultural en la Secretaría de Cultura. De igual forma, ha fungido como asesor e instructor empresarial en Capacitación de personal en instituciones privadas y públicas.

Cuenta con más de 40 años de experiencia en el yoga, su práctica y enseñanza la ha enfocado en Tantra Yoga, Raja Yoga (Yoga meditativo) y Hatha Yoga.

Actualmente, dicta talleres y seminarios de yoga y Desarrollo Humano en América Latina y Europa. Y es director de la sede de Yoga en Síntesis del Valle en la Ciudad de México.

¿Dónde se toma el taller?

El taller se impartirá totalmente en línea, mediante las herramientas de:



La plataforma de e-learning Moodle

<https://yogaensintesis.online/>



La plataforma de videoconferencia Zoom.

Duración y distribución



- **Duración del diplomado:** 72 horas.
- **Duración de cada taller:** 12 horas.

Cada taller tiene una duración de 3 semanas con 3 sesiones a la semana. Al finalizar cada taller, habrá una sesión de interacción “conversatorio” con un maestro. Te dejamos el esquema que tendrá cada taller.

DISTRIBUCIÓN DE ACTIVIDADES DEL TALLER MENSUAL			
Actividad	Formato	Duración	Cantidad
Sesiones de videoconferencia	Teórico-práctica guiada por el profesor asignado en la plataforma Zoom . Al finalizar la sesión, quedará guardado en nuestra plataforma Moodle.	Cada sesión tiene una duración de 2 horas. El horario lo determinará tu coordinador.	3 sesiones por taller (6 hrs en total)
Lecturas	Lectura en PDF de 10 a 15 páginas . La lectura estará disponible en nuestra aplicación de Moodle.	Cada lectura está pensada para que la realices entre 30 a 40 minutos . Pero puedes tomarte todo el tiempo que necesites.	De 3 a 4 lecturas por taller (de 2 a 3 horas aprox)
Actividades	El profesor estará asignando una actividad para refuerzo de los temas teóricos de Cosmobiología .	La actividad estará pensada para que te tardes entre hora y hora y media aproximadamente.	De 1 a 2 actividades por taller (2 horas aprox)
Secuencias	Las secuencias que vas a realizar con el profesor, estarán disponibles en nuestra plataforma Moodle en formato PDF para que puedas practicarlas desde casa.	Puedes realizar las secuencias cuantas veces quieras desde tu casa. No obstante, te sugerimos mínimo de una a dos veces a la semana .	2 secuencias por taller

DISTRIBUCIÓN DE ACTIVIDADES DEL TALLER MENSUAL			
Actividad	Formato	Duración	Cantidad
Meditaciones	Vídeo con una meditación guiada por uno de nuestros maestros, que estará disponible en nuestra plataforma Moodle.	Cada meditación tendrá una duración de 30 a 40 minutos .	1 meditación por taller (de 30-40 minutos)
Conversatorio con el Maestro	Sesión de conversatorio por videoconferencia por la aplicación Zoom con uno de los tres Maestros de la asociación. Se estarán resolviendo dudas y comentarios.	Cada conversatorio tendrá una duración de 2 horas .	1 conversatorio por taller

An abstract graphic design. On the left, a black grid is partially visible. A horizontal bar composed of three squares is positioned below the grid: the first two are teal, and the third is red with a large black letter 'C'. To the right of this bar, a light blue triangle points downwards and to the right. Scattered within this triangle are approximately 15 small green dots. Two thin green circles are also present, one large circle on the left and one smaller circle on the right, both partially overlapping the other elements.