



PROGRAMA DE MADRINAZGO

CERTIFICACIÓN COMO PROFESORA DE [YOGA SOMÁTICO Y AUTOCUIDADO](#) (YSA) YOGA ALLIANCE UK - PARA MUJERES DE HABLA HISPANA Y MUJERES LÍDERES SOCIALES Y DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS DE AMERICA LATINA.

¿QUÉ ES EL YOGA SOMÁTICO Y AUTOCUIDADO (YSA)?

El Yoga Somático y autocuidado es una práctica de Yoga post-linaje¹ - una forma contemporánea de práctica de Yoga por fuera de las escuelas asociadas al linaje de un gurú- que busca potenciar la autoconsciencia, la fuerza interior y la consciencia social de sus practicantes, al desarrollar en ellas la escucha activa del cuerpo, y una nueva manera de estar en el mundo desde la “intuición del cuerpo”.

¿QUE INFLUENCIAS SON RELEVANTES EN EL YSA?

Algunos de los referentes que hacen parte de la formación en YSA son: [Donna Farhi](#), [Lisa Petersen y UmaTuli-Dinsmore](#), y el enfoque somático centrado en cuerpo y mente [Body-Mind Centering](#)®.² A estos referentes se suma mi experiencia de tres décadas de trabajo como abogada, investigadora y activista en el área de derechos humanos y autocuidado. De esta mixtura surge una forma singular de entender, practicar y enseñar el Yoga como un camino de auto-realización en el que cada practicante es su propia maestra.

METODOLOGIA INNOVADORA DE LA FORMACIÓN YSA

La formación tiene un enfoque práctico que privilegia el aprendizaje entre pares y el uso de herramientas pedagógicas audiovisuales disponibles en una plataforma virtual. En ella se apuesta por el dialogo entre los saberes de las mujeres participantes y la práctica del Yoga Somático y Autocuidado (YSA), interrogando y enriqueciendo los contenidos y la enseñanza, haciendo de esta una experiencia viva. La formación es un espacio de diálogo entre redes de autocuidado a través del yoga y la meditación.

¿QUÉ BENEFICIOS TRAE LA FORMACIÓN?

La YSA fortalece en las participantes la autoconsciencia y la auto soberanía, a través de la práctica y la exploración de la relación cuerpo y mente, aumentando su bienestar física y emocional, así como su capacidad de resiliencia en contextos de alta vulnerabilidad y violencia. Esta formación les permite crear una práctica propia de yoga y meditación adaptada a sus necesidades y habilidades y la de sus comunidades con las cuales trabajan y con quienes desean compartir lo aprendido.

La formación permite a las participantes:

- Mejorar la consciencia de los efectos que las posturas y movimientos somáticos tienen en el cuerpo (físico, emocional, energético y espiritual)
- Aprender conceptos de anatomía experimentándolos en el trabajo con el propio cuerpo.
- Vivenciar una experiencia de enseñanza de Yoga no jerárquico que les permite ser sus propias maestras/as.

¿POR QUÉ AMADRINAR ESTE PROYECTO?

Al amadrinar este proyecto te sumas a una red de mujeres comprometidas con la democratización del conocimiento y la práctica de técnicas, prácticas y conocimientos para el autocuidado y bienestar de las mujeres que con su trabajo diario contribuyen a sostener la vida y el bienestar individual de sus familias, sus comunidades y territorios.

¹ Este término fue acuñado por la académica y practicante de yoga, [Theodora Wildcroft](#)

² Otras influencias contenidas en la formación son el [Yoga Vajrasti](#), Yin Yoga, Yoga Restaurativo y Meditación Somática, Yoga Nidra y *la Justicia de Sanación*.



Como madrina, contribuyes a:

- Financiar el programa de becas parciales y totales para las mujeres interesadas que no cuenten con recursos económicos suficientes.
- Crear y mantener un fondo de destinación directa para las mujeres participantes. Este fondo sirve para financiar: costos de acceso a internet, compra de computadoras, materiales de yoga, creación de su propia plataforma de enseñanza y difusión del Yoga Somático y Autocuidado (YSA).

¿COMO APOYARNOS?

Si estás interesada/o en amadrinar este proyecto, haz tu donación usando el boton Formacion 2021 abajo.

Con tu donación te vinculas a una red de iniciativas lideradas por mujeres que trabajan, desde el ámbito personal y de forma colectiva, en búsqueda de una mayor justicia social dentro y fuera de la esterilla y accedes gratuitamente a clases de Yoga especialmente pensadas para nuestras madrinas y puedes asistir también de forma gratuita a las charlas de reconocidas profesoras de Yoga invitadas especiales de nuestro programa de formación.

Para mayor información <https://yogasomaticsvalencia.es/lp-200-horas-de-formacion-de-profesora/#fechas>

E-mail: erikapm2002@yahoo.co.uk

WhatsApp: +34 678821965.

Si deseas conocer más sobre el Proyecto YSA puedes visitar el siguiente link:

<https://online.flippingbook.com/view/1056465067/>