

Título	Mi Práctica de Yoga: cuerpo, respiración y bienestar
Modalidad de la formación	Curso
Frase de enganche	Conecta contigo, respira consciente y descubre en el yoga una práctica personal para habitar tu cuerpo con calma, equilibrio y bienestar.
Elementos a considerar en la imagen gráfica del programa	Incluir una persona sentada en posición de loto (Manejar colores pasteles)
Unidad académica responsable	Facultad de Ciencias de la Salud, Programa de Fisioterapia, Sede Neiva
Elementos de entrada para el diseño y desarrollo del programa	Necesidades académicas de la comunidad institucional de la María Cano.
Presentación o justificación	Este curso de 16 horas está orientado a personas interesadas en conocer y fortalecer su práctica personal de yoga, comprendiendo sus fundamentos básicos desde una perspectiva experiencial, corporal y reflexiva. No tiene como finalidad formar instructores ni otorgar competencias para enseñar yoga, sino brindar herramientas iniciales para que cada participante explore la respiración, la movilidad consciente, la postura, la relajación y la atención plena como recursos para el bienestar físico, mental y emocional. A través de sesiones teórico-prácticas, el participante podrá acercarse al yoga como una herramienta de autocuidado, equilibrio y conexión consigo mismo, respetando su propio ritmo, sus condiciones físicas y sus necesidades personales. El curso propone un espacio seguro y consciente para reconocer el cuerpo, liberar tensiones, mejorar la concentración y cultivar hábitos sencillos que puedan integrarse en la vida cotidiana. Asimismo, se busca que cada persona comprenda que la práctica de yoga no se limita a la ejecución de posturas, sino que también implica escucha interna, presencia, respiración consciente y una actitud de cuidado hacia sí mismo. Al finalizar, los participantes contarán con elementos básicos para construir una rutina personal sencilla, segura y coherente con su bienestar integral.
Objetivos	General: Promover una experiencia introductoria de yoga centrada en la práctica personal, el autocuidado y la conciencia corporal, mediante ejercicios de respiración y posturas básicas. Específicos: Reconocer los principios básicos del yoga como práctica personal de bienestar.

	• Explorar técnicas sencillas de respiración, movimiento consciente y relajación. • Practicar posturas básicas de manera segura, respetando las condiciones y límites individuales. • Favorecer la construcción de una rutina personal de yoga aplicable a la vida cotidiana.
Estructura del programa - Contenidos	Unidad 1 teórico: Introducción a la práctica personal (2 horas) Docente: Kimberly Lucía Antolínez Ramírez • Sentido del yoga • Beneficios del yoga • Autocuidado y límites del curso Unidad 2 teórico-práctico: Respiración y conciencia corporal (3 horas) Docente: Kimberly Lucía Antolínez Ramírez • Respiración consiente • Atención plena • Reconocimiento del cuerpo Unidad 3 Teórico-practico: Posturas básicas y práctica segura (5 horas) Docente: Kimberly Lucía Antolínez Ramírez • Asanas iniciales • Alineación general • Adaptación y cuidado personal Unidad 4 práctico: Secuencias sencillas para la vida diaria (3 horas) Docente: Kimberly Lucía Antolínez Ramírez • Rutinas breves para energía • Relajación • Equilibrio Unidad 5 práctico: Relajación, meditación y cierra reflexivo (2 horas) Docente: Kimberly Lucía Antolínez Ramírez • Relajación guiada • Silencio • Introspección • Bienestar Unidad 5 práctico: Plan de práctica (1 hora) Docente: Kimberly Lucía Antolínez Ramírez

SÍNTESIS DE PROGRAMA DE FORMACIÓN CONTINUA
Vicerrectoría de Extensión y Proyección Social

	Diseño de una rutina básica individual.
Modalidad y metodología	Teórico - práctica.
Público objetivo	Publico en general
Duración del programa	16 horas
Competencias	El participante reconoce y aplica fundamentos básicos del yoga desde una perspectiva experiencial y de autocuidado, integrando la respiración consciente, la movilidad corporal, las posturas básicas, la relajación y la atención plena para fortalecer su práctica personal y favorecer su bienestar físico, mental y emocional.
Fechas de inicio y finalización del programa	Inicia: viernes 28 de agosto del 2026 Termina: sábado 29 de agosto del 2026
Días y horas de la formación	Viernes y sábado 8:00 am a 5:00 pm 16 horas de formación
Certificación	Se entregará certificado de participación a quienes cumplan con el 90% de la asistencia y proceso formativo.
Costo de la formación por persona	Externos \$286.000 Egresados \$228.800 Estudiantes y Administrativos: \$243.100
Profesores, docentes, conferencistas o tutores del programa	Licenciada en Ciencias Naturales, Magister en educación. Profesora de yoga formada en Yoga Inbound Alliance (500 horas de formación práctica).
Bibliografía para este programa	Iyengar, B. K. S. (2015). <i>Luz sobre el yoga: yoga dipika</i>. Kairós. Iyengar, B. K. S. (2019). <i>Luz sobre la vida: viaje hacia la plenitud, la paz interior y la libertad</i>. Kairós. Kabat-Zinn, J. (2013). <i>Vivir con plenitud las crisis: cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad</i>. Kairós. Patañjali. (2016). <i>Yoga-sūtras de Patañjali</i>. Kairós. Desikachar, T. K. V. (2003). <i>El corazón del yoga: desarrollando una práctica personal</i>. Gaia Ediciones. Stephens, M. (2012). <i>La enseñanza del yoga: fundamentos y técnicas esenciales</i>. Sirio.

SÍNTESIS DE PROGRAMA DE FORMACIÓN CONTINUA
Vicerrectoría de Extensión y Proyección Social

Elaboración, revisión, aprobación y validación del diseño y desarrollo del programa	Elaboró: Kimberly Lucía Antolinez Ramírez, Licenciada en Ciencias Naturales y Magister en Educación. Profesora de Yoga. Revisó: Melany Giraldo, Líder Formación Continua Aprobó: Paola Rueda López, Vicerrectora de Extensión y Proyección Social
--	--

CONTROL DE CAMBIOS AL DISEÑO Y DESARROLLO DEL PROGRAMA

Fecha del cambio	Cambio realizado	Justificación del cambio	VB de quien aprueba el cambio