



*yoga doula*  
*serving mother's wisdom*

## FORMACIÓN YOGA PERINATAL Y YOGA-DOULA®

La Formación de **Yoga Perinatal** y **Yoga- Doula®** es única en su clase. Esta formación, impartida por **Gurujagat Kaur** y su equipo parte de la base de la auténtica educación perinatal de **Yogi Bhajan**, Maestro de Kundalini Yoga y es multidisciplinar. En ella se abordan los distintos aspectos teóricos y prácticos en relación con el embarazo, el parto y el período postnatal.

La enseñanza se basa en la tradición yóguica y ayurvédica y el puente a la obra contemporánea de F. Leboyer, Sr. Odent e Ina May Gaskin alrededor de la trayectoria de iniciación del parto y el nacimiento.

### Transformarse en Yoga-Doula®

La escuela ofrece una "in-formación " para convertirse en Yoga-Doula y acompañar a la mujer y su familia durante el período de 18 meses que comprende desde la concepción hasta el noveno mes de vida del bebé, mediante el yoga perinatal y un enfoque ayurvédico.

Te invitamos a considerar el proceso de la gestación, el parto y el período postnatal a través de los ojos de la tradición yóguica y el Ayúrveda: « El conocimiento de la vida y del bienestar ».

Este enfoque milenario, pero de sorprendente actualidad, ofrece una mirada global sobre las interacciones del cuerpo/mente/espíritu y herramientas prácticas para el bienestar de la mujer y su recién nacido, la pareja y la familia moderna.

El embarazo, el parto y el período de 6 semanas postnatales no son solamente un proceso físico. Implican la globalidad de la vida de los futuros padres. Estas tres etapas son procesos sagrados, etapas iniciáticas para la madre y el padre.

Si se vive con consciencia, apoyo y devoción, será un momento intenso que generará sentimientos de plenitud, de satisfacción y de sensibilidad a la madre, al padre, al niño y a la pareja.

Los padres tienen un conocimiento innato, una sabiduría que los guiará en su viaje de la maternidad/paternidad. El apoyo que nosotros proponemos es de carácter informativo y permite que los padres aclaren sus valores, se conecten con sus deseos, y ayudarlos a tomar decisiones coherentes con sus deseos.

Este soporte socio-educativo puede extenderse, bajo demanda, a los otros miembros de la familia de la madre.

## El contexto

El fin del siglo 20 y el comienzo del siglo 21 fueron testigos de grandes cambios que se produjeron en el parto de las mujeres y en cómo el niño nace. En menos de 90 años, la ciencia obstétrica ha realizado progresos remarcables que han permitido la prevención de riesgos ligados al embarazo y el parto, y han propuesto soluciones a ciertas patologías de la parturienta y de su bebé.

Paralelamente, en muchos países se han trivializado estos procedimientos para tener « un parto sin dolor » – entre otros, con el uso frecuente de la epidural, y « un parto sin esfuerzo » – con la cesáreas practicadas para el « confort » de la madre sin razones médicas.

Sobrevienen modificaciones a los protocolos médicos de maternidad (reducción del tiempo aceptado para la dilatación, aumento del uso de oxitocina sintética, episiotomía, etc.)

También se transforma el lugar y el rol que la partera ejerce en la maternidad. Al gestionar varios partos al mismo tiempo, la partera pasa a tener menos disponibilidad y entonces se le dificulta estar presente de manera continua cerca de la parturienta.

La práctica ancestral de partos íntimos a domicilio, rodeados de mujeres sabias cedió su lugar a los partos muchas veces hiper medicalizados, sin duda, con la buena intención de ofrecer mayor seguridad a la madre y al bebé y facilitar el parto.

## Una visión

¿Pero, qué sucede con la mujer que da a luz al enfrentarse a este proceso de hiper medicalización sistemática del parto?

¿Qué sucede con su rol activo en el proceso de dar vida?

¿Qué sucede con el contacto con su cuerpo, emisor de señales y guía del proceso?

¿Que sucede con su libertad y su derecho de escuchar y seguir sus necesidades fisio-psicológicas durante el parto?

¿Que sucede con su capacidad de sacar de dentro de ella recursos insospechados para atravesar el Océano de la Vida? ¿Y con su necesidad de una presencia reconfortante y de confianza?

En muchos ámbitos, sobre todo en la practica de deportes, vamos hacia la búsqueda de desafíos que contengan sensaciones fuertes, que nos recuerdan nuestra capacidad de sobrepasar el dolor, la fatiga, el temor y nos permitan ir hacia la excelencia.

Para esto, los deportistas recurren a la ayuda de los « coach ».

¿Pero quien sostiene a las madres?

Los pioneros de la obstetricia respetada, Frédérique Leboyer, Michel Odent, Ina-May Gaskin, Naoli Vinaver y otros, nos animan a tener en consideración el hecho de que el parto fisiológico, o el proceso natural de dar a luz tendría que ser respetado. No es un « error de la naturaleza » sino un evento iniciático lleno de sentido, perfectamente concebido para las capacidades del cuerpo/espíritu de la madre y su bebé.

El Yoga y los obstetras contemporáneos afirman que todos los padres ganan cuando son informados, preparados, apoyados y acompañados por profesionales de la salud, y ciertamente es así, pero también se beneficiarán de un acompañamiento que los ayudará a prepararse y les brindará confianza y ánimo para que ellos puedan estar activos durante el parto.

Nosotros proponemos formar Yoga-Doulas con el fin de acompañarlos en la aventura de convertirse en madres/ padres.

« Toda mujer es una madre,  
aunque su cuerpo no haya dado a luz. »  
Yogi Bhajan

## ¿ Qué es una Yoga-Doula ®

El término « Doula » designa la persona que sostiene y acompaña – de manera no médica- a la madre, el padre y eventualmente a otros miembros de la familia que estén cerca de la llegada al mundo del niño. La Yoga-Doula está sensibilizada sobre las diferentes necesidades afectivas y espirituales de la madre, del padre y del niño durante el período de la dulce espera, el parto, el nacimiento y el período de seis semanas post natales.

La Yoga-Doula ofrece apoyo y acompañamiento perinatal (concepción, embarazo, parto, nacimiento, post parto), mediante la práctica de Kundalini Yoga pre y post natal, así como la higiene de vida proveniente del Ayurveda.

La Yoga-Doula también puede ser llamada KY Doula (Kundalini Yoga Doula).

La Yoga-Doula está sensibilizada de las distintas necesidades físicas, afectivas, espirituales, relacionales y prácticas de la madre, del padre y del niño.

La Yoga-Doula informa y propone un apoyo de acuerdo con los pedidos y las necesidades de la madre, desde la concepción, durante el embarazo, el parto y nacimiento así como en el período de seis semanas post natales que llamamos «la cuarentena».

La especificidad de la Yoga-Doula es la práctica del Yoga Pre y Postnatal. Pero quien dice YOGA no está hablando solamente de una práctica de posturas y respiraciones.

El YOGA es un estilo de vida que aporta comprensión y respuestas concretas a muchas preguntas prácticas que nos planteamos durante el viaje de convertirse en madres/ padres.

Es así que para los que le encuentren sentido, integrarán algunas de estas herramientas en algún momento de este viaje, sin tener que volverse « yoguis », ni tener que adherirse a todo lo que incluye el camino del yoga.

## Convertirse en Profesora de Yoga Perinatal y Yoga-Doula®

La Formación consta de 200 horas + 40h de práctica, de las cuales 108 horas corresponden a la parte de Yoga Perinatal.

La formación ofrece conocimientos sobre yoga y estilo de vida adaptado al período del « Embarazo Consciente », el proceso del parto, y de la importancia de las 6 semanas post natales. Después de la formación estarás preparada para proponer clases de yoga para mujeres embarazadas, para los futuros padres y clases de yoga post natal « Mamás & Bebés ». La formación te da las herramientas para proponer un acompañamiento activo y práctico a la madre y al padre durante las 3 etapas de la maternidad.

### La Formación está abierta a todas y a todos

La formación está abierta a toda mujer que desee profundizar en yoga perinatal y la Humanología – higiene de vida ayurvédica.

Puedes hacer esta formación para:

Tu desarrollo personal, ya que por su contenido y su dinámica, la formación ofrece un proceso de comprensión de la naturaleza femenina y maternal según la perspectiva yóguica.

Ser profesora de yoga prenatal (Yoga-Doula de embarazo)

Ser Yoga-Doula de partos,

Ser Yoga-Doula postnatal.

Las madres embarazadas con o sin compañero son bienvenidas por igual. Para ellas, es posible participar de una formación “a la carta”.

La Yoga-Doula ofrece un acompañamiento no médico a la madre y a su familia durante el período prenatal, el momento del parto y durante la “cuarentena” que sigue al nacimiento. Su apoyo se inspira y se basa en el enfoque humano y práctico del yoga.

## El equipo

### Directora: Gurujagat Kaur

Fundadora de la escuela de Kundalini Yoga-Doula. Estudió Kundalini Yoga y Maternidad KY bajo tutela de Yogi Bhajan desde 1975.

Docente y formadora, transmite y acompaña madres y parejas desde hace muchos años en el camino de volverse padres.

Formada en PNL y como consejera familiar y conyugal, en ejercicio libre. Gurujagat Kaur es formadora de Parentalidad Consciente y madre de 4.

### Colaboradora: Guru Karm Kaur (M<sup>o</sup> Gloria Borrás Boneu)

Profesora de Kundalini Yoga y ginecóloga.

Ha investigado sobre la inmunología del cáncer ginecológico en las universidades de Harvard y Barcelona. Asimismo ha realizado investigación en la salud de la mujer y las enfermedades crónicas.

Fundadora de « GRD Medic Health Institute » en Barcelona, unifica la medicina y el método meditativo, con el apoyo de Yogi Bhajan, maestro de Kundalini Yoga.

### Colaboradora: Ximena Escobar Avila

Profesora de Hatha y Kundalini Yoga  
Socia fundadora de Yoganet

Con más de 18 años de experiencia en el ámbito del yoga, actualmente terminando el Doctorado en Yoga Terapéutico por la Universidad de Calcuta.

Profesora de Yoga para el embarazo y yoga para mamás y bebés, nos aportará su amplio conocimiento en la anatomía aplicada al yoga para mostrarnos una amplia variedad de asanas y variaciones adaptadas a la mujer embarazada en cada una de las etapas de la gestación y el postparto .



## Titulación

Se otorga Certificado de Asistencia a aquellas alumnas que hayan completado las 200h de la formación\*.

Se otorga Diploma de la escuela Yoga-Doula a aquellas alumnas que hayan asistido al 100% de las horas de formación, hayan realizado los trabajos escritos y prácticos así como el examen final.

*\*Las alumnas que no tengan formación de Kundalini Yoga nivel I, deberán hacer 12 horas extra de clases cuyas fechas y coste (será un precio simbólico) se concretarán el primer fin de semana de la formación.*

## Duración

La Formación consta de 200 horas + 40h de práctica, de las cuales 108 horas corresponden a la parte de Yoga Perinatal.

Los módulos se realizan en fines de semana intensivos, una vez al mes.

El curso se realizará de Febrero a Diciembre de 2017 ( En Agosto no hay Formación)

## Fechas y Horarios

11 y 12 de febrero

18 y 19 de marzo

15 y 16 de abril

13 y 14 de mayo

17 y 18 de junio

8 y 9 de julio

30 de septiembre y 1 de octubre

21 y 22 de octubre

18 y 19 de noviembre

9 y 10 de diciembre

Sábados y domingos de 9h a 19h

## Coste

Matrícula 160€ (no reembolsable)  
( incluye el coste de los libros y material didáctico de la formación )

## Modalidades de Pago

Opción de pago mensual: 160€/ mes

Opción de pago completo: 1.440€ ( recibes un 10% descuento ) a pagar antes del inicio de la formación.

## Inscripción

- Comunícanos por teléfono (935 414 913) o correo electrónico (renata@yogonet.es) tu deseo de inscribirte a la formación. Recibirás un correo con la ficha de alumno para rellenar.
- Ingresa los 160€ de la matrícula en el número de cuenta de La Caixa : ES21 2100 3765 3122 0010 0133 a nombre de Troguir S.L. indicando tu nombre y apellidos y Formación Yoga-Doula
- Mándanos el comprobante junto con la ficha de alumno rellenada a renata@yogonet.es

"Si una mujer es sabia , todo su entorno se convierte en sabio, porque la base de la sociedad no se basa en el hombre, se basa en la mujer. Son su tolerancia, su voluntad, su exaltación del poder y su poder de permanencia, los que dan resultados."

Yogi Bhajan

## Formación de Yoga Perinatal y Yoga-Doula Programa detallado

### Filosofía Yóguica para la Maternidad Consciente (10 horas)

- Humanología: La naturaleza del hombre, la mujer y la pareja según el ayurveda
- La concepción consciente
- El viaje del alma
- La mujer es un recipiente de luz
- La madre es una institución
- La celebración del día 120 del embarazo
- Convertirse en madre y seguir siendo mujer
- El parto: banalidad o iniciación?
- Postparto: "La Ventana Sagrada"

### Yoga Perinatal (108 horas)

#### Yoga durante el embarazo

- Qué puede y que No puede hacer una embarazada
- El Yoga prenatal: profundización y pedagogía
- Asanas I: posturas aptas para embarazadas/ variaciones y adaptaciones de las posturas para el embarazo
- Asanas II: posturas para cada trimestre del embarazo y sus adaptaciones
- Pranayama: La respiración, el aliento de la Vida
- La relajación durante el embarazo
- La meditación: herramienta indispensable de gestión del estrés física y mental durante el embarazo y el parto
- El yoga en pareja

## Formación de Yoga Perinatal y Yoga-Doula Programa detallado

### Yoga en el Postparto

- Reforzarse inteligentemente y con suavidad
- Asanas aptas para el postparto
- Ejercicios yóguicos de recuperación de suelo pélvico
- Pranayamas para el postparto
- Meditaciones para mantenerse estable durante el postparto
- Yoga mamá y bebé

### Cuidados generales para las embarazadas (20 horas)

- Las transformaciones y necesidades durante los 2 primeros trimestres del embarazo: cuerpo, emociones, espíritu, relación de pareja
- Alimentación ayurvédica para las mujeres embarazadas de hoy
- Masaje para el bienestar I
- Preparación no-médica para el parto
- Masaje para el bienestar II
- Renacimiento y danza
- El periné femenino: preparación para el parto y el postparto
- Cuidados del cuerpo ( no médicos)

## Formación de Yoga Perinatal y Yoga-Doula Programa detallado

### Cuidados generales para el postparto (10 horas)

- La lactancia materna: sostener los inicios, prevenir las dificultades
- Masaje para el bebé
- Alimentación adaptada al postparto
- Masaje postnatal
- Ritual de cerramiento físico-energético

### Ser Yoga Doula (10 horas)

- Historia de las Doulas
- Posición, roles y límites de las Doulas
- Las Doulas en el contexto actual
- ¿Qué es una Yoga-Doula?

### Herramientas para las Yoga-Doulas (10 horas)

- La comunicación consciente con los futuros padres: teoría y práctica
- Preparación del acompañante (posturas de parto en parejas)
- La preparación no médica para los futuros padres: como preparar sesiones lúdicas e informativas con o sin yoga

## Formación de Yoga Perinatal y Yoga-Doula Programa detallado

### Fisiología del embarazo, parto y postparto (20 horas)

- Anatomía, fisiología y patologías del embarazo y el parto con la Ginecóloga y Obstetra Dr. Borrás Boneu
- Reconocer los distintos tipos de depresiones postnatales
- Las fases del parto: teorías y observaciones
- El parto fisiológico y patológico
- Los 40 días de postparto. Impacto sobre la salud física y psíquica de la madre. El lazo madre-hijo-la pareja-los hermanos

### El postparto (10 horas)

- El duelo alrededor de la cuna
- El postnatal
- Recibiendo al recién nacido
- Maternar la Madre
- Red de apoyo postnatal

### Práctica y enseñanza de Yoga durante la Formación

- Más de 40 horas de práctica de yoga y meditación dentro de los fines de semana de formación
- 20 horas obligatorias de asistencia a clases de yoga para embarazadas y postparto fuera de la formación
- Más de 40 horas de práctica personal en casa