



FORMACIÓN de ESPECIALIZACIÓN

MOVIMIENTO ADAPTADO y YOGA EN SILLA para EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO (100 horas)

Vivimos más años que nunca. Una de cada cinco personas en Cataluña tiene más de 65 años, y esta cifra seguirá creciendo. Al mismo tiempo, aumenta la demanda de profesionales capaces de acompañar a las personas mayores a través del movimiento, promoviendo su autonomía, su bienestar y su participación en la comunidad. Sin embargo, todavía existen muy pocas formaciones especializadas que preparen para responder a esta realidad.

Esta especialización nace para cubrir esa necesidad. Desarrollarás un perfil profesional especializado en movimiento adaptado, yoga en silla, envejecimiento activo y acompañamiento comunitario. Aprenderás a diseñar e impartir programas seguros, inclusivos y centrados en la autonomía y el bienestar de las personas mayores.

La formación combina contenidos especializados con una metodología eminentemente práctica: tutorías personalizadas, prácticas supervisadas con personas mayores en el Casal TV de Suara Cooperativa y el acompañamiento de un equipo con más de diez años de experiencia.

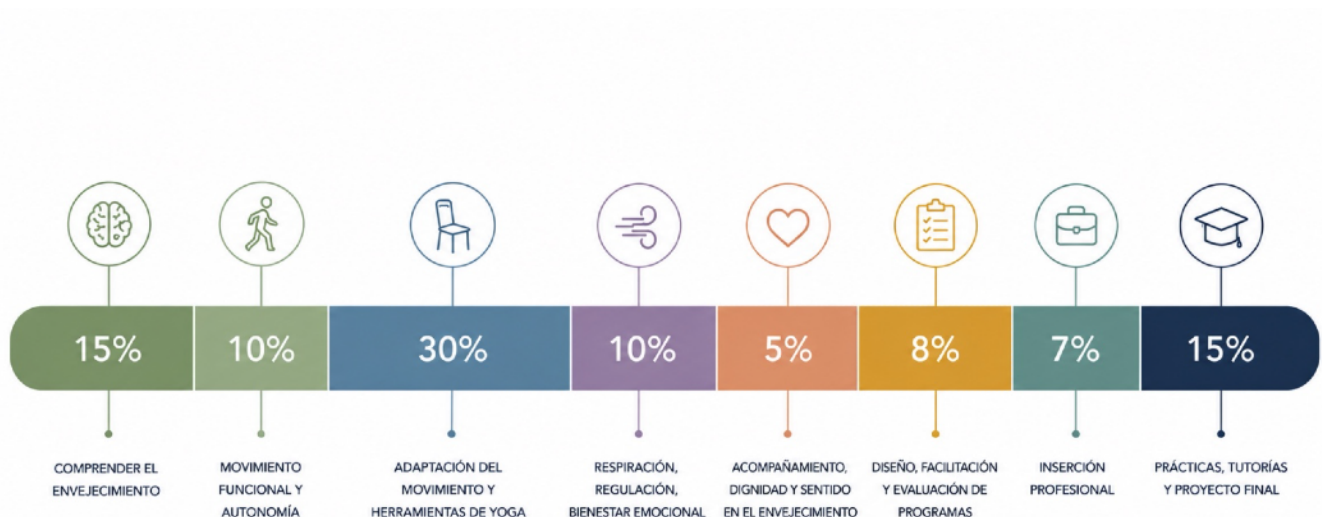
Al finalizar, estarás preparada para trabajar en casales y centros de personas mayores, centros de día, residencias, ayuntamientos, entidades sociales, cooperativas de cuidados o desarrollar tu propio proyecto profesional en un ámbito con una demanda creciente.

Porque cuidar también es ayudar a las personas a seguir moviéndose, relacionándose y participando activamente en la vida.

DIRIGIDA A

Esta especialización está dirigida a profesoras de yoga, profesionales del movimiento, de la actividad física y de la danza, así como a otras personas con experiencia previa en el trabajo corporal que deseen adquirir una especialización profesional en movimiento adaptado, yoga en silla y acompañamiento comunitario para personas mayores.

TEMARIO y DISTRIBUCIÓN del TIEMPO



1. COMPRENDER EL ENVEJECIMIENTO

1.1 Envejecimiento activo y enfoque comunitario

1.2 Cambios físicos asociados al envejecimiento

1.3 Aspectos emocionales y psicosociales

2. MOVIMIENTO FUNCIONAL Y AUTONOMÍA

2.1 Capacidades funcionales

2.2 Prevención de caídas y recuperación de la confianza

2.3 Movimiento para la vida cotidiana

3. ADAPTACIÓN DEL MOVIMIENTO Y HERRAMIENTAS DE YOGA

3.1 Principios de adaptación consciente

3.2 La observación como herramienta profesional

3.3 Adaptación física de la práctica

3.4 Soportes y recursos para una práctica accesible

3.5 Adaptaciones según necesidades específicas

3.6 La esencia del yoga aplicada al movimiento adaptado

4. RESPIRACIÓN, REGULACIÓN Y BIENESTAR EMOCIONAL

4.1 Respiración y envejecimiento

4.2 Mindfulness y gestión emocional

4.3 Relajación profunda y recuperación

5. ACOMPAÑAMIENTO, DIGNIDAD Y SENTIDO EN EL ENVEJECIMIENTO

5.1 El yoga más allá de la forma

5.2 Dignidad, autonomía y presencia

5.3 Envejecer con sentido

6. DISEÑO, FACILITACIÓN Y EVALUACIÓN DE PROGRAMAS

6.1 Diseño de sesiones y programas

6.2 Facilitación de experiencias grupales

6.3 Evaluación y seguimiento

7. INSERCIÓN PROFESIONAL y MARKETING

7.1 Mapa del territorio. Ecosistema de los cuidados y el envejecimiento activo

7.2 Diseño de la propuesta de valor

7.3 Marketing y comunicación de proyectos

7.4 Preparación de dossier base

8. PRÁCTICAS, TUTORÍAS Y PROYECTO FINAL

8.1 Prácticas en el Casal TV de Suara Cooperativa

8.2 Tutorías y acompañamiento pedagógico

8.3 Diseño, implementación y presentación de un programa completo de movimiento adaptado y bienestar comunitario para personas mayores

FECHAS Y HORARIO

Calendario

- 26 y 27 de septiembre
- 10 y 11 de octubre
- 24 y 25 de octubre
- 7 y 8 de noviembre
- 28 y 29 de noviembre
- 9 de enero (de 9:00 a 14:00 h)

Horario

Sábado de 9:00 a 19:00 h

Domingo de 9:00 a 14:00 h

EQUIPO

Paola Idini

Es profesora y formadora de yoga, especializada en Hatha Yoga, Anusara Yoga, Yoga Terapéutico y Ayurveda. Tras una primera etapa profesional como arquitecta y doctora en Arquitectura y Urbanismo, orientó su trayectoria al estudio del movimiento, la salud y el bienestar, integrando el conocimiento anatómico con la tradición del yoga. Actualmente forma a futuros profesores de yoga y acompaña procesos de práctica adaptada, con especial atención a las diferencias de los cuerpos, el cuidado personalizado y el movimiento funcional. Su forma de enseñar combina rigor, sensibilidad y una profunda confianza en la capacidad del movimiento consciente para mejorar la calidad de vida.

Eva Miquel García

Más de 10 años acompañando personas mayores en Yoganet y en Centros Cívicos de Barcelona. Diplomada en Trabajo Social. Profesora de Kundalini Yoga. Formaciones complementaria en Yin Yoga y Nidra Yoga. Especialista en *mindfulness*. Su objetivo principal es adaptar la práctica y abrirla a todas las personas. Cada condición física merece un lugar donde experimentar y sentir el cuerpo, alternar el movimiento con reposo y compartir la experiencia. “Porque tod@s necesitamos un lugar donde ser reconocidos y aceptados”.

Paula Colantonio

Fundadora de Yoganet. Desde hace 10 años tiene el privilegio de contar con un laboratorio vivo de envejecimiento activo en Yoganet, personas mayores de las que aprende todos los días. Es profesora y formadora en Yoga Nidra. También porque la vida es larga es Licenciada en Historia; estudió Psicoanálisis durante 10 años en la UBA en Argentina; trabajó en el mundo de la docencia universitaria; en empresas grandes y pequeñas y también por su cuenta, fundando una agencia especializada en viajes a Argentina y 10 años después, **Yoganet**. Se considera activista por un mundo mejor y le interesan los proyectos que aportan esperanza y alegría.

Participan también en esta formación **profesionales de la fisioterapia, la psicología y la educación social especializados en adultos mayores y la Directora del Casal TV de Suara Cooperativa.**

METODOLOGÍA

Activa, experiencial y centrada en la práctica, diseñada para que el aprendizaje sea progresivo, significativo y directamente aplicable al trabajo con personas mayores.

Desde el primer día, el alumnado combina los contenidos teóricos con experiencias prácticas que permiten comprender cómo adaptar el movimiento a las capacidades, necesidades y objetivos de cada persona.

La metodología integra diferentes formas de aprendizaje:

- **Formación teórico-práctica**, con una base científica y pedagógica sobre envejecimiento activo, movimiento adaptado, yoga en silla y acompañamiento comunitario.
- **Aprendizaje experiencial**, practicando entre iguales y vivenciando en primera persona las propuestas antes de aplicarlas.
- **Estudio de casos reales**, analizando situaciones habituales que pueden encontrarse en casales, centros de día, residencias y otros recursos comunitarios.
- **Observación y práctica supervisada**, con 10 sesiones prácticas en un entorno real de personas mayores, acompañadas por el equipo docente.
- **Tutorías y seguimiento personalizado**, orientados a consolidar los aprendizajes, resolver dudas y acompañar el desarrollo profesional de cada participante.
- **Materiales de apoyo**, con acceso a más de 100 clases grabadas de Yoga en Silla, recursos didácticos y herramientas para continuar practicando una vez finalizada la formación.
- **Proyecto final de integración**, donde cada participante diseña una propuesta de intervención aplicando los conocimientos adquiridos.

El aprendizaje se desarrolla en grupos reducidos, favoreciendo la participación, la reflexión compartida y el acompañamiento cercano del equipo docente.

Nuestro objetivo no es únicamente transmitir técnicas, sino formar profesionales capaces de observar, adaptar, facilitar y acompañar procesos de movimiento que promuevan la autonomía, el bienestar y la participación activa de las personas mayores.

Al finalizar la formación, el alumnado habrá adquirido la confianza, los criterios y las herramientas necesarias para diseñar e impartir programas de movimiento adaptado en distintos contextos profesionales y comunitarios.

PERFIL PROFESIONAL

Al finalizar la formación, las participantes estarán preparadas para diseñar e implementar programas de movimiento adaptado, yoga en silla y bienestar comunitario en casales y equipamientos de personas mayores, centros de día, residencias, asociaciones y entidades comunitarias, cooperativas de cuidados, organizaciones de la Economía Social y Solidaria, programas municipales de envejecimiento activo y proyectos de promoción de la salud y el bienestar comunitario.

LA FORMACIÓN INCLUYE

- Acceso durante cuatro meses a una biblioteca de **más de 100 clases grabadas de Yoga en Silla.**
- **Manual** de la Formación
- **Tutorías y acompañamiento personalizado** durante todo el proceso formativo.
- **Cuota reducida** de 45 €/mes para todas las clases de Yoganet que quieras.

CONTACTO

Paula Colantonio
648 183 649
paula@yoganet.es

