



Proceso de selección

- ❖ La selección consiste en procesar las postulaciones en Ucampus para luego asignar los cupos disponibles en cada curso y/o taller.
- ❖ Este proceso es realizado de forma automática por la plataforma educativa Ucampus, la cual ha sido programada para ese fin. Los criterios ocupados se detallan a continuación:
 - Cada postulante podrá participar de un máximo de dos cursos y/o talleres.
 - Si postulas a dos, o más cursos y/o talleres, y existe un tope de horario (o sea, que coinciden en el día y la hora de la clase en línea o presencial), serás seleccionada/o en solo uno de ellos.
 - Para asignar los cupos de cada curso, se considerarán cinco aspectos: i) prioridad a quien viva o trabaje en Recoleta, ii) equidad de género, iii) la preferencia del curso manifestada en el orden de tus postulaciones, iv) prioridad a quienes han tomado menos cursos con la UAR y v) que vivan en la Región Metropolitana (en caso de que sea Curso Presencial).

Programa

Resultado general de aprendizaje

Adquirirás las bases teóricas y epistemológicas del yoga, generando una capacidad de adaptar los ejercicios y las técnicas aprendidas, y comprendiendo el real sentido del cuidado y la salud.

Semana	Tema	Resultado	Día	Horario
1	Introducción a la temática del curso.	Te introducirás al tema del curso y su relevancia, junto con conocer cómo ocupar la plataforma Ucampus.	Sábado 28 de septiembre.	De 10:30 a 13:00 hrs.
2	Protocolo internacional de instructores de yoga.	Desarrollarás el arte de respirar y conocerás los tipos de respiración y prayamas.	Sábado 5 de octubre.	De 10:30 a 13:00 hrs.
3	Protocolo internacional de instructores de yoga.	Identificarás los pilares de la medicina Ayurveda: biotipo doshico, doshas y salud.	Sábado 19 de octubre.	De 10:30 a 13:00 hrs.
4	Yoga: bienestar y salud	Profundizarás en la medicina Ayurveda: prácticas del bienestar y la salud.	Sábado 2 de noviembre.	De 10:30 a 13:00 hrs.
5	Teoría del yoga.	Te introducirás en el libro de yoga Sutras de Patanjali.	Sábado 9 de noviembre.	De 10:30 a 13:00 hrs.
6	Yoga, bienestar y salud	Comprenderás por qué y para qué usamos los mantras, e iniciarás la práctica del mantra.	Sábado 16 de noviembre.	De 10:30 a 13:00 hrs.

7	Rehabilitación corporal y yoga.	Te familiarizarás sobre el apresto corporal terapéutico.	Sábado 23 de noviembre.	De 10:30 a 13:00 hrs.
8	Síntesis y proyecto final.	Sintetizarás los ámbitos abordados de la temática del curso para culminar con la realización del proyecto final.	Sábado 30 de noviembre.	De 10:30 a 13:00 hrs.

Si tienes alguna duda respecto a este curso, su realización y postulación, por favor, escríbenos al correo electrónico megatutoria_cpr@uarecoleta.cl