



PROGRAMA DE ESTUDIO  
COMPLETO

Profesorado en Ashtanga  
Yoga Terapéutico para  
patologías de la tercera  
edad

**TAITOKU**

ESCUELA DE YOGA Y MEDICINA ORIENTAL

Avalado nacionalmente por



**.UBAciencias médicas**



# LAS BASES DE NUESTRO PROFESORADO

¿Qué hace única a nuestra propuesta?

---



**CÓMO ADAPTAR  
CORRECTAMENTE TUS  
CLASES DE YOGA PARA LA  
TERCERA EDAD**



**CORRECTA UTILIZACIÓN DE  
ELEMENTOS DE AYUDA EN  
LA TERCERA EDAD**



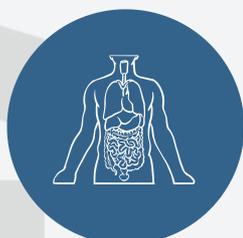
**BASES DE NEUROCIENCIAS  
PARA ENTENDER LOS  
CAMBIOS EN LA TERCERA  
EDAD**



**REEDUCACIÓN DE LA  
MARCHA Y DE LA POSTURA**



**CÓMO PREVENIR CAÍDAS  
EN LA TERCERA EDAD**



**PATOLOGÍAS Y  
ENFERMEDADES MÁS  
FRECUENTES EN LA  
TERCERA EDAD**



# MODALIDAD DE CURSADA

¿Qué incluye esta Formaci?

## CLASES PRÁCTICAS

# 10

Clases prácticas de Ashtanga Yoga Terapéutico transmitidas en vivo durante el año donde aplicaremos los temas desarrollados en las clases teóricas. Podrás cursarlas en diferido.

## CLASES TEÓRICAS

# 10

Clases teóricas transmitidas en vivo durante el año de todos los temas desarrollados en el programa de estudio. Podrás cursarlas en diferido.

## GRUPOS DE ESTUDIO

Acceso a las clases grabadas para verlas cuando quieras y acceso directo a la docente a cargo para evacuar todas tus dudas en grupos privados de estudio en WhatsApp y Facebook.

## CAMPUS VIRTUAL

Con manuales de estudio, audios, videos y bibliografía descargable en PDF.



# NUESTRA PROPUESTA ACADÉMICA

¿Por qué estudiar en Taitoku?



## CERTIFICACIONES CON AVAL CIENTÍFICO

Como en Argentina (y en el exterior) la formación académica en Yoga no está regulada por entidades públicas como el Ministerio de Educación o de Salud, en Taitoku nos aseguramos de que nuestros profesorados y formaciones se encuentren avaladas por la institución pública del área de las Ciencias Médicas más prestigiosa del país, la Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires (UBA) a través de su Instituto de Ciencias Aplicadas (ICAP). Otorgamos certificaciones habilitantes válidas en todo el territorio de la República Argentina.



## CURSADA FLEXIBLE Y MATERIAL DESCARGABLE

Somos pioneros en la educación virtual a distancia, por lo que nuestros Profesorados y Cursos se pueden cursar de forma 100% virtual, online y en diferido, desde cualquier provincia del país o desde el exterior de la Argentina, sin necesidad de concurrir presencialmente. Nuestras clases se transmiten en vivo y en directo y quedan grabadas para ser visualizadas cuando lo desees. Todos los manuales de estudio, bibliografía recomendada y videos complementarios se encuentran subidos dentro de nuestro Campus Virtual para ser descargados en cualquier dispositivo.



## EDUCACIÓN PERSONALIZADA

Nuestros Profesorados tienen **cupos limitados**, tanto presencial como virtualmente. Nuestra Escuela no ofrece formaciones masivas con grupos numerosos, sino reducidos, con el fin primordial de **ofrecer una relación alumno-docente estrecha** y brindar una educación personalizada a **cada alumno/a**, donde el docente a cargo pueda realizar las correcciones puntuales pertinentes, atender a sus consultas por fuera de clase y hacer las correcciones individuales de los Trabajos Prácticos mensuales, analizando el avance de cada individuo y logrando que el proceso de aprendizaje se adapte a los tiempos de cada alumno.

# NUESTRA PROPUESTA ACADÉMICA

¿Por qué estudiar en Taitoku?



## MÉTODO TERAPÉUTICO DE YOGA APLICADO A LA TERCERA EDAD

Formulamos a lo largo de más de dos décadas el Método Terapéutico Taitoku™, avalado por el Instituto de Ciencias Aplicadas (ICAP) de la Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires (UBA), por brindar evidencia científica acerca de su eficacia en el tratamiento, prevención y rehabilitación de patologías de columna, dolores musculares y óseos. Estudiando en Taitoku, te formarás y te especializarás en el **Ashtanga Yoga Terapéutico** y su aplicación especializada en personas de la tercera edad (adultos mayores) y las patologías más comunes que presentan, único por sus propiedades terapéuticas en el tratamiento de patologías psicofísicas.



## FORMACIÓN EN FILOSOFÍA

Como se aprecia en el programa de estudio, no sólo formamos a nuestros alumnos en Yoga, neurociencias, biomecánica, anatomía y meditación, sino que brindamos una vasta bibliografía de lectura y materias específicas referidas a la Filosofía Oriental y Occidental y su relación primordial con el Yoga, ofreciendo una **formación docente diversificada y completa**.



## TUTORÍA, RECURSOS ONLINE Y CONSEJOS

Los docentes a cargo no sólo desempeñarán su actividad docente en el horario de clase (horas de cursada oficiales) sino que **cumplirán la función de tutores y mentores, brindando apoyo extracurricular ante cualquier pregunta que el alumnado realice mediante las vías de comunicación directa** (grupos de estudio en Facebook y WhatsApp), por lo que nuestro servicio y atención no finaliza después de las horas de clase. Además, cada manual de estudio (en PDF) de cada materia brinda los links directos a la bibliografía de consulta (ofrecemos también una Biblioteca Virtual donde se encuentran organizados por materias todos estos links).

# DOCENTE A CARGO

¿Quién me formará como futuro profesor/a de Yoga para adultos mayores?



## LIC. ADRIANA PAOLETTA

- **Técnica Universitaria en Yoga** graduada de la **Tecnicatura Universitaria en Yoga** de la Facultad de Filosofía, Letras y Estudios Orientales de la Universidad del Salvador (U.S.A.L.) (1993).
- **Licenciada en Letras** egresada de la Facultad de Filosofía y Letras de la Universidad de Buenos Aires (U.B.A.) (1990).
- Graduada de la **Formación Profesional en Coaching Ontológico** de la **Academia Axon Training**, avalada por ICF (International Coaching Federation) Global con la modalidad ACSTH (2022).
- Graduada del **Curso de Coaching en Salud y Medicina** en la **Asociación Médica Argentina (AMA)** (2021).
- Graduada del **Curso Anual de Medicina Tradicional China, Acupuntura y Moxibustión** de la **Escuela Oriente Superior de Zen Shiatsu y Terapias Corporales Orientales**, a cargo de la Dra. Alejandra Maratea, avalado por el **Comité de Deporte y Salud de la Asociación Médica Argentina (CODESAMA)** (2008).
- Actualmente se dedica a la formación de docentes en el área del **Ashtanga Yoga Terapéutico** y la **Meditación**, siendo la directora de la **Escuela Taitoku de Yoga y Medicina Oriental**.
- Posee más de 20 años de experiencia dictando clases de **Ashtanga Yoga Terapéutico** y sesiones con pacientes individuales para la prevención, el tratamiento y la rehabilitación de patologías de columna —hernias de disco, cervicalgias, lumbalgias—, accidentes deportivos, dolores musculares, enfermedades relacionadas con el estrés y patologías de orden psíquico, como la ansiedad y la depresión. Trabaja en forma interdisciplinaria con derivaciones médicas y psiquiátricas.
- Se especializó en **técnicas para el manejo del estrés** dentro del mundo empresarial y laboral en la **Universidad Argentina de la Empresa (U.A.D.E.)** (1997).

[VER CURRÍCULUM COMPLETO  
HACIENDO CLICK AQUÍ](#)



# INFORMACIÓN ESENCIAL

¿Qué, cuándo, cuánto y dónde?

## MODALIDAD DE CURSADA

Semipresencial o 100% virtual (en vivo o en diferido). **Leer Cronograma de clases y sus modalidades.**

## ARANCEL MENSUAL Y MÉTODOS DE PAGO

En nuestra página web podés conocer los aranceles actualizados y los métodos de pago HACIENDO [CLICK AQUÍ](#).

## HORAS CÁTEDRA TOTALES

40 HS.

## DÍAS DE CURSADA

Segundos y cuartos viernes de cada mes.

## HORARIO DE CURSADA

18:00 a 21:00 HS (Hora Argentina).

## DURACIÓN

5 meses: 1er Cuatrimestre: marzo-julio o 2do Cuatrimestre: agosto-diciembre (es decir, un módulo de estudio por mes y una Evaluación Teórico-Práctica Final de carácter virtual).

## LOCALIDAD (ALUMNOS PRESENCIALES)

Sede C.A.B.A. en calle San Blas 3060, 1ro "A", Villa del Parque.

## FORMACIÓN INTEGRAL EN:

- Ashtanga Yoga Terapéutico aplicado a adultos mayores (Teoría y Práctica).
- Neurociencias aplicadas a las patologías surgidas durante la tercera edad.
- Prevención de caídas en la tercera edad.
- Biomecánica y Anatomía de la tercera edad. Reeducción postural y de la marcha.
- Técnicas de Meditación.
- Técnicas de Visualización.
- Técnicas de Respiración.
- Técnicas de Relajación.



[+54 9 3757 547819](tel:+5493757547819)



[pagostaitoku@gmail.com](mailto:pagostaitoku@gmail.com)

# PROGRAMA DE ESTUDIO

¿Qué es lo que voy a estudiar a lo largo del Profesorado?

---

## MÓDULO 1

### El proceso de envejecimiento sobre todos los sistemas fisiológicos: Los nuevos modelos de la vejez

- Envejecimiento como proceso biológico ineludible: cambios estructurales y funcionales en el orden fisiológico y biológico que se producen con el paso del tiempo y que no son consecuencia de enfermedades ni accidentes.
- Introducción al Método Taitoku y sus funciones terapéuticas aplicadas específicamente en las patologías de la tercera edad.
- Manual de estudio de las asanas terapéuticas en cuestión.
- Vinyasas terapéuticas recomendadas para el manejo del dolor en artrosis de cadera y rodilla y estiramiento de las fascias de tejido conectivo responsables de una buena postura y elasticidad en el movimiento.
- Anatomía vivencial.
- Proceso de envejecimiento: ¿Cuáles son los estereotipos negativos que se asocian a la vejez? ¿Podemos ingresar en una dimensión del 'cuerpo sin edad y mente sin tiempo' guiados por el camino del Yoga?
- Envejecimiento poblacional en Argentina y Latinoamérica: ¿qué es ser un adulto mayor en Argentina y Latinoamérica? Demografía. Una aproximación desde el enfoque de la vulnerabilidad social basándonos en las investigaciones científicas más recientes al respecto. Análisis de dichas investigaciones.

## MÓDULO 2

### Aparato locomotor

- Abordaje de patologías de cadera, rodilla y miembros inferiores para la rehabilitación de la marcha y la coordinación. Anatomía (huesos, músculos y articulaciones) de la cadera, rodilla y miembros inferiores. Abordaje de las patologías más frecuentes: artrosis, osteoporosis, bursitis, trocanteritis, osteoartritis, artrosis postraumática.
- Manejo del dolor a través del uso de elementos de ayuda, dinámicas terapéuticas, técnicas de respiración, relajación y meditación.
- Tratamiento de automasajes a través de meridianos de acupuntura.
- Ejercicios de Qi-Gong para el manejo de la energía vital.
- ¿Cuándo comienza la tercera edad?
- Importancia de la espiritualidad en esta etapa de la vida. Beneficios psicológicos comprobados de vivir una espiritualidad madura.
- En el proceso de envejecimiento evaluamos la vida a través de nuestros sistemas filosóficos acerca de la muerte. Analizaremos cómo abordar saludablemente la concepción de la muerte para brindar bienestar físico y emocional al adulto mayor.

## MÓDULO 3

### Columna vertebral y reeducación de la marcha

- Abordaje de patologías de columna vertebral: cifosis, escoliosis, artrosis cervical, hernias de disco, espondilolistesis.
- El círculo vicioso dolor-inactividad-dolor persistente y la incapacidad en el adulto mayor generada por dolores de espalda y cómo tratarlo.
- Reeducación de la marcha.
- Las caídas en las personas mayores. Evaluación de las causas de una caída y prevención. Factores vinculados con el origen de las caídas. Análisis de investigaciones sobre la prevención de caídas en adultos mayores mediante la actividad corporal.

- Manejo del dolor a través del uso de elementos de ayuda, dinámicas terapéuticas, técnicas de respiración, relajación y meditación.
- Tratamiento de automasajes a través de meridianos de acupuntura.
- Vinyasas terapéuticas para brindar fuerza, sostén, equilibrio, correcta postura y manejo del dolor en patologías de columna vertebral.

## MÓDULO 4

### Enfermedades Cardiovasculares y Enfermedad de Parkinson

- Abordaje integral de Accidentes Cardiovasculares (ACVs). Factores de riesgo relacionados con el estilo de vida. Factores de riesgo fisiológicos. Prevención y estilo de vida saludable. Accidente cerebrovascular isquémico. Accidente cerebrovascular trombótico. Accidente cerebrovascular embólico. Accidente cerebrovascular hemorrágico.
- Investigaciones acerca de los componentes físicos y mentales que la práctica de Yoga puede aportar y sus beneficios en comparación al ejercicio físico tradicional.
- Meditaciones guiadas, tipos de respiración consciente. Pranayama y emociones.
- Abordaje integral de la Enfermedad de Parkinson. Signos y síntomas. Fisiopatología. Causas. Asistencia del compromiso de la motricidad muscular, adecuándose a cada paciente por medio de ejercicios de movilidad y elongación beneficiosos para conservar el tono muscular equilibrado y el rango de movimiento de las articulaciones.
- Cómo abordar la Enfermedad de Parkinson como enfermedad neurodegenerativa, integrando ejercicios de coordinación, equilibrio, recuperación de la fuerza y elasticidad de las cadenas musculares contraídas por bradicinesia, rigidez —aumento del tono muscular—, temblor y pérdida del control postural.
- Neurogénesis hipocampal adulta y envejecimiento cognitivo.
- Retraso del envejecimiento para retrasar las enfermedades. Prácticas preventivas y estilos de vida saludables que promueven la salud.

- Técnicas de meditación, concentración y visualizaciones para el manejo de la depresión y ansiedad.
- Actividades lúdicas interactivas para el desarrollo de la comunicación gestual.

## MÓDULO 5

### Enfermedad de Alzheimer, Memoria y Microbiota

- Abordaje integral de la Enfermedad de Alzheimer como enfermedad neurodegenerativa. Descripción fisiopatológica. Causas. Cambios en la personalidad y en la conducta. Estrategias de afrontamiento y apoyo. Cómo ayuda el Yoga a pacientes con Alzheimer.
- Microbiota intestinal y deterioro de la memoria en adultos mayores. Vejez, Microbiota y memoria. Principales cambios funcionales del intestino asociados al proceso del envejecimiento. ¿Qué es el eje intestino-cerebro? Características.
- Doce consejos para un cerebro sano.
- Neurogénesis inducida por el ejercicio físico como alternativa terapéutica.
- Trabajo psicofísico con elementos de ayuda —aros, sogas, esferas, bandas elásticas, bolsters, kuruntas— para el desarrollo de la coordinación, la presencia del cuerpo, la mente en el presente y la mejoría en la motricidad.
- Armado de una clase simple y clara con la introducción de actividades lúdicas de memoria, coordinación y comunicación gestual, la introducción de la música y el arteterapia como actividades complementarias al Yoga.
- Redes de reconocimiento. Redes de estrategia. Redes de afectividad. El alma está en la red del cerebro.
- Cuidados paliativos: El morir consciente. Cómo gestionar nuestras pérdidas y duelos. Humanizar el morir. Compartiendo el misterio del último viaje. Acercamiento hacia la fase de duelo con respecto a la enfermedad y la muerte como camino hacia la espiritualidad.