



TALLER MOKSHA EN YOGA, TRAUMA Y GESTIÓN

UN PROGRAMA EDUCATIVO INTEGRAL

DESCRIPCIÓN

Este programa busca brindar una **formación integral** para personas con vocación de servicio que buscan llevar herramientas de Yoga, Trauma y Gestión de proyectos para contextos de encierro o vulnerabilidad social; integrando buenas prácticas, conocimientos interdisciplinarios y recursos de autogestión.

La propuesta es **sistematizar modelos de intervención replicables y sostenibles**, que generen valor real, y ayuden a crear comunidades informadas sobre el trauma, ampliando el impacto social de estas prácticas guiadas.

En el corazón de la propuesta, habita la **posibilidad de una transformación individual y colectiva**, como camino hacia una mayor conexión, dignidad y libertad interior.

VALOR DIFERENCIAL DE LA PROPUESTA

Moksha nace como **Karma Yoga** (servicio consciente). No es una réplica de modelos existentes, sino el fruto de más de diez años de trabajo continuo en contextos de privación de la libertad. Ofrecemos una experiencia viva, auténtica y experimental, transformando la teoría en una escucha activa de las necesidades reales.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Generales:

- **Formar agentes de transformación** conscientes, dotados de herramientas de yoga, abordaje del trauma, gestión y liderazgo compasivo.
- **Sistematizar un modelo de intervención** que sea replicable, adaptable y sustentable en diversos entornos de vulnerabilidad.
- **Crear una red de personas comprometidas** con un nuevo paradigma de servicio y acompañamiento en contextos de encierros físicos o sociales.

Específicos:

- Ofrecer herramientas para **diseñar, gestionar e implementar** proyectos de intervención en contextos de encierro o vulnerabilidad.
- Acompañar de manera personalizada con tutorías y supervisión continua para **elaborar un proyecto colaborativo de intervención**.
- **Brindar recursos de yoga** para la regulación del sistema nervioso y la construcción simbólica.
- Introducir conceptos clave sobre trauma y brindar herramientas de **regulación emocional** que permitan restaurar la unidad cuerpo–mente–alma.
- **Facilitar procesos grupales** con escucha activa, empatía y contención emocional.
- Inspirar el desarrollo de habilidades de **liderazgo humano y compasivo** para actuar como agentes de cambio en contextos complejos.

CONTENIDOS

Módulo 1: Prácticas de Yoga y Conciencia Corporal

Busca comprender el asana como recurso integral para la escucha y contención, promoviendo prácticas corporales saludables y vinculación consciente.

- **Unidad 1:** Los límites y el cuerpo (alineación funcional y sensopercepción).
- **Unidad 2:** Trastornos en el procesamiento sensorial (integración y regulación sensorial).
- **Unidad 3:** Construcción simbólica del asana (mitología, esquema corporal y narrativas biográficas).

Módulo 2:
¿Qué te pasó?
Trauma y Re-
conexión.

Cultiva la curiosidad para desarrollar vínculos compasivos que contribuyan a la sanación individual y colectiva.

- **Unidad 1:** Fundamentos del Trauma (definiciones, cerebro y respuesta biológica).
- **Unidad 2:** Causas y Efectos (Experiencias Adversas en la Infancia -EAI- y tipos de apego).
- **Unidad 3:** Escenarios de Sanación (el perdón, la curiosidad y creación de espacios seguros).

Módulo 3:
Gestión de
Proyectos de
Intervención

Funciona como una "usina de proyectos" para construir la propuesta final.

- **Unidad 1:** Contexto, destinatarios y sentido (diagnóstico situacional y rol del gestor).
- **Unidad 2:** Diseño y gestión (objetivos, estrategias, planificación e indicadores).
- **Unidad 3:** Implementación y sostenibilidad (cronograma, recursos y evaluación).

METODOLOGÍA

Metodología:

- Aprendizaje experiencial y situado
- Dinámicas grupales y análisis de casos reales
- Tutorías y acompañamiento personalizado
- Especialistas invitados y testimonios
- Evaluación continua y formativa
- Funciona como una verdadera usina de proyectos.

Evaluación: Continua (participación y entregables del proyecto) y Sumativa (entrega de la propuesta final integradora y asistencia).

CRONOGRAMA

Carga horaria total = **60 horas**

Encuentros Presenciales (48 hs):

- Sáb. 18 y dom. 19 de abril (9 a 18:00)
- Sáb. 16 y dom. 17 de mayo (9 a 18:00)
- Sáb. 6 y dom. 7 de junio (9 a 18:00)

En Pura Espacio, San Isidro.

Encuentros Virtuales (12 hs):

Sábados a la mañana: 11/04, 25/04, 09/05, 23/05, 30/05 y 13/06

DESTINATARIOS

Personas con vocación de servicio y experiencia de entrenamiento con el cuerpo:

- Profesores/as de yoga o estudiantes avanzados.
- Facilitadores de bienestar y terapeutas corporales.
- Profesionales de salud, educación o ámbito penitenciario.
- Integrantes de organizaciones sociales y voluntarios.

EQUIPO DOCENTES

Isabel Aldao: Profesora de Yoga. Co-fundadora del Proyecto Moksha en el Penal de San Martín. Especialista en vínculo y acompañamiento.

Victoria Zimmermann: Lic. en Administración de empresas, Coach Ontológico y Profesora de Yoga. Co-fundadora Moksha, yoga en la cárcel. Asesora en gestión de programas sociales en ONG y empresas desde el área de RSE

María Paula Farfán: Facilitadora informada del trauma y gestora de proyectos. Especialista en inclusión social y sanación comunitaria.

Andrea Samper Richard: Lic. en Cs. de la Educación (UCA) y Magíster en Gestión Educativa (San Andrés) y Profesora de Yoga. Consultora educativa y diseñadora de propuestas formativas y materiales didácticos.

Maria Gabriela Vega: Lic. en Expresión Corporal y Profesora de Yoga con orientación en Técnicas de Conciencia corporal y regulación sensorial.

CERTIFICACIÓN

Al finalizar la formación, se recibirá un **Certificado de reconocimiento (aprobación del curso) avalado por Moksha**. Para obtenerlo, es requisito cumplir con el 75% de asistencia, la participación activa y la **entrega de la propuesta final integradora**. Los participantes contarán con tutorías, espacios de supervisión y acompañamiento personalizado para la elaboración de su propio proyecto de intervención.

PRECIO & INSCRIPCIÓN

- **Valor del Taller: \$800.000.**
 - **PROMO LANZAMIENTO 30%OFF: \$560.000** abonando por transferencia o efectivo
- **Formas de pago:**
 - Transferencia a Banco Supervielle
ASOCIACION CIVIL BORESPIL
CTA: CC ARS 052-2914010-1
CBU: 0270052610029140100015
ALIAS: **MOKSHA.YOGA.SPV**
CUIT: 30-71462139-0
 - 3 cuotas por transferencia: \$200.000 c/u (se abona del 1 al 5 de abril, mayo, junio)
- Para reservar tu lugar y completar el proceso de admisión, ingresa al siguiente enlace:

[INSCRIPCIÓN TALLER MOKSHA](#)