



INSTITUTO
DEL DEPORTE

El Gobierno de la Ciudad de México y el Instituto del Deporte
De la Ciudad de México por conducto del Sistema de Capacitación Deportiva

CONVOCAN

A través de la Dirección de Escuelas Técnico Deportivas y la Subdirección de Atención Técnica y Excelencia Deportiva, de conformidad con el artículo 23, fracción VII, del Estatuto Orgánico del Instituto del Deporte de la Ciudad de México a entrenadores deportivos, instructores, preparadores físicos, profesores, monitores y público en general de la Ciudad de México, a inscribirse al curso:

TÉCNICOS DE YOGA INTEGRADO NIVEL III

Sede: Federación Mexicana de Yoga Universal.

Tlaxcala 151-4to. Piso, Hipódromo Condesa, Alcaldía Cuauhtémoc, Código Postal 06760.

Fechas: 13, 15, 20, 22, 27 y 29 de abril, 04 y 06 de mayo de 2026

Horario:

Lunes y miércoles de 14:00 a 19:00 horas

8 sesiones

Total: 40 horas

Metodología:

40 horas en presencial

Costo: GRATUITO

Conductor: Josefina Leone Estrada

Requisitos:

- Haber acreditado el curso de Técnicos de Yoga Integrado Nivel II, impartido por el Instituto del Deporte de la Ciudad de México.
- Edad mínima 18 años cumplidos.
- Original y copia del Comprobante de domicilio vigente no mayor a 3 meses (predial, agua, luz, teléfono, etc.).
- Original y copia de Identificación oficial (INE, pasaporte o cédula profesional).
- Original del CURP actualizado.
- Original y copia del Certificado Médico, máximo 3 meses de haber sido expedido.





INSTITUTO
DEL DEPORTE

Horarios de Atención

En las oficinas de la **Subdirección de Atención Técnica y Excelencia Deportiva**, ubicada en el Primer túnel de la Alberca Olímpica Francisco Márquez, Av. División del Norte, 2333, Colonia General Pedro María Anaya, Alcaldía Benito Juárez, Código Postal 03340, Ciudad de México, CDMX.

- **Lunes a viernes de 09:00 a 16:30 horas**
- **Correo electrónico para informes: indeportesated@gmail.com**

Proceso de Inscripción:

1. Marcar a los siguientes números **55-56-04-32-38** y **55-89-57-16-20** para preguntar acerca del cupo disponible del curso de **Técnicos de Yoga Integrado Nivel III**.
2. Una vez que te informen que, si hay disponibilidad, presentar la documentación solicitada en las oficinas de la Subdirección de Atención Técnica y Excelencia Deportiva.

Criterios de acreditación:

- Cubrir el 95% mínimo de asistencia.
- Aprobar áreas teórica y práctica con un mínimo de 8.0 de calificación cada una.

Importante:

- Fecha límite de inscripción 10 de abril del 2026 a las 15:00 horas.
- Al término del curso se les invita a retribuir y apoyar con un servicio voluntario en eventos o actividades propias del Instituto del Deporte de la Ciudad de México
- El participante no podrá inscribirse a 2 o más cursos simultáneos.
- Se entregará el reconocimiento 60 días hábiles posteriores de haber acreditado el curso.
- El alumno deberá contar con bolígrafo tinta azul para realizar su inscripción.

TRANSITORIOS: Los casos no previstos en la presente convocatoria serán resueltos por la Dirección de Escuelas Técnico Deportivas a través de la Subdirección de Atención Técnica y Excelencia Deportiva.

Ciudad de México a 06 de abril de 2026.

LOURDES CÁRCAMO MUNGUÍA
SUBDIRECTORA DE ATENCIÓN TÉCNICA Y EXCELENCIA DEPORTIVA





CIUDAD DE MÉXICO
CAPITAL DE LA TRANSFORMACIÓN

INSTITUTO DEL DEPORTE DE LA CIUDAD DE MÉXICO
DIRECCIÓN DE ESCUELAS TÉCNICO DEPORTIVAS

TEMARIO:

TALLER "PAUSAS ACTIVAS"

Objetivo:

Los participantes desarrollarán las competencias teórico-prácticas para comprender, diseñar y guiar pausas activas desde un enfoque integral, incorporando herramientas de distintas disciplinas (movimiento consciente, ejercicio funcional, respiración, movilidad y activación cognitiva), con el fin de promover salud física, mental y emocional en diversos contextos.

TEMAS: 20h

Temario:

1. Fundamento de las pausas activas. Objetivo: comprender el concepto de pausas activas, su origen, evolución e impacto en la salud
 - a. ¿Qué son las pausas activas?
 - b. Antecedentes
 - c. Su relevancia en la vida actual
2. Bases corporales y del movimiento. Objetivo: Aplicar los principios básicos de anatomía en el diseño de pausas activas
 - a. Anatomía funcional
 - b. Zonas clave involucradas
 - c. Seguridad en la práctica
3. Herramientas y enfoques multidisciplinarios. Obj: Integrar herramientas de distintas disciplinas en el diseño de la pausa para aprovechar los beneficios de cada herramienta
 - a. Movimiento consciente
 - b. Ejercicio funcional básico
 - c. Movilidad articular
4. Diseño de pausas activas. Obj: Guiar pausas activas de manera clara, segura y efectiva
 - a. Elementos de la pausa activa
 - b. Estructura
 - c. Tipos de secuencia
5. Habilidades de facilitación. Obj: Desarrollar habilidades que contribuyan al entendimiento de la práctica por parte del grupo guiado
 - a. Rol del guía
 - b. Cualidades a desarrollar



INSTITUTO DEL DEPORTE DE LA CIUDAD DE MÉXICO
DIRECCIÓN DE ESCUELAS TÉCNICO DEPORTIVAS

CIUDAD DE MÉXICO
CAPITAL DE LA TRANSFORMACIÓN

Actividades de aprendizaje	<ul style="list-style-type: none">• Exposición teórica• Práctica vivencial• Análisis de casos• Retroalimentación grupal
De manera independiente:	<ul style="list-style-type: none">• Aprendizaje de anatomía• Resolución de premisas de ejercicio
Evaluaciones	<ul style="list-style-type: none">• Examen teórico• Examen práctico (Diseño de secuencia)
Rúbrica de calificaciones	<ul style="list-style-type: none">• Examen teórico (50%)• Examen práctico (50%)