TERAPIA POSTURAL HOLÍSTICA

CERTIFICACIÓN PROFESIONAL EN TERAPIA POSTURAL HOLÍSTICA®

Facilitador TPH Suelo

Programa y cronograma de la cursada

12	3	1
SEMANAS	MESES	ENCUENTRO PRESENCIAL

MODALIDAD HÍBRIDA · ZOOM + GRABACIONES + PRESENCIAL

Facilitador TPH Suelo es el primer nivel certificado de la formación en Terapia Postural Holística®. Es la puerta de entrada al método: una base de anatomía y biomecánica, la mirada sistémica de TPH, y su traducción a la práctica en el plano horizontal.

La formación se sostiene sobre un principio simple: **el cuerpo antes que el concepto.** Cada unidad parte de la experiencia propia y, desde ahí, construye comprensión y lenguaje. Al terminar este nivel, quien lo cursó puede facilitar secuencias básicas en suelo 1 a 1 con seguridad, registro y coherencia metodológica, y continuar, si así lo elige, hacia el Facilitador Integral.

Al aprobar este nivel se obtiene el título de Facilitador TPH Suelo —con el alcance que se detalla a continuación— y la posibilidad de acceder a la licencia para usar la marca TPH, sujeta a la aceptación de sus bases y condiciones.

Objetivo general

- Comprender el cuerpo como un sistema integrado —postura, respiración, fascia, sistema nervioso y emoción— y adquirir las herramientas iniciales para facilitar prácticas básicas de TPH en suelo.

Objetivos específicos

- Anatomía y biomecánica aplicadas a la lectura del cuerpo en suelo.
- Qué es TPH, su propósito y su mirada sobre postura y movimiento.
- Cadenas musculares, fascia, sistema nervioso y emoción en una lectura integrada.
- Selección y guía de ejercicios con progresiones, regresiones y criterios de seguridad.
- Organización de una práctica inicial con consignas que favorezcan percepción y autonomía.

ALCANCE DEL TÍTULO

Habilita a guiar prácticas básicas y secuencias estandarizadas en el plano de suelo —incluyendo trabajo 1 a 1—, adaptando apoyos, amplitudes y progresiones simples. Las evaluaciones funcionales, el trabajo de pie, el uso avanzado de elementos y la facilitación grupal corresponden a niveles posteriores del recorrido.

Cómo se mide el aprendizaje en este nivel

La evaluación de un facilitador no puede reducirse a lo teórico: importa que ese conocimiento sea aplicable al ámbito laboral, sostenido frente a un cuerpo en movimiento. Por eso este programa organiza sus competencias en cuatro verbos progresivos —los mismos que ya estructuran cada mes del cronograma—, y cada uno corresponde a una etapa concreta del cursado.

1 COMPRENDER	**Dominio conceptual** Comprende, desde la experiencia corporal propia, la anatomía, biomecánica, fascia, sistema nervioso y los principios de TPH como sistema integrado. **MES 1 · COMPRENDER EL CUERPO Y LA MIRADA TPH**
2 INTEGRAR	**Dominio experiencial** Integra ese conocimiento en experiencia corporal directa y lo contrasta observando clases grupales de TPH en vivo por Zoom, con devolución escrita por cada observación. **MES 2 · INTEGRAR EL MÉTODO**
3 APLICAR	**Dominio de facilitación** Diseña una práctica propia, sostenida en su propia experiencia corporal, y la conduce dentro de una clase de TPH, en intervenciones supervisadas, con devolución sobre consignas, presencia y seguridad. **MES 3 · TRADUCIR TPH A UNA PRÁCTICA APLICABLE**
4 FACILITAR	**Dominio autónomo** Sostiene una facilitación integrada y aplicable al ámbito laboral, apoyada en su propia experiencia corporal, con presencia, escucha y límites claros de intervención. **CIERRE · FACILITACIÓN FINAL SUPERVISADA**

MES 1 · SEMANAS 1-4

Comprender el cuerpo y la mirada TPH

Se construye un lenguaje común de anatomía y biomecánica y, desde ahí, se presenta el propósito, los principios y la mirada sistémica de TPH.

SEMANA	FECHA	CONTENIDO
1	03/03	**Qué es TPH.** Origen, propósito, principios, enfoque holístico, diferencias con otras prácticas y límites del método.
2	10/03	**Anatomía básica aplicada a TPH.** Posición anatómica, planos, ejes, organización general del cuerpo, sistemas y lenguaje anatómico básico.
3	17/03	**Anatomía funcional y biomecánica.** Articulaciones, movilidad y estabilidad, grupos musculares, contracciones y análisis básico del movimiento en suelo.
4	31/03	**Cuerpo, postura y cadenas musculares.** Postura dinámica, cadenas miofasciales, respiración, compensación, plasticidad y adaptabilidad.
—	—	**Examen · Cierre de Mes. Evaluación teórica sobre los contenidos del mes.**

MES 2 · SEMANAS 5-8

Integrar el método

Los fundamentos se transforman en experiencia corporal. Se integran fascia, postura, respiración, emoción y práctica TPH en suelo.

INICIO DE LAS OBSERVACIONES DE CLASES GRUPALES DE TPH EN VIVO POR ZOOM

SEMANA	FECHA	CONTENIDO
5	07/04	**Fascia y sistema elástico.** Continuidad miofascial, transmisión de fuerzas, elasticidad, deslizamiento, postura, movimiento y percepción.
6	14/04	**Poniendo TPH en práctica.** Apoyos, respiración, contacto, presión, movilidad, estiramiento consciente y lectura de las respuestas del cuerpo.
7	21/04	**La postura en TPH.** Postura natural y aprendida, uso cotidiano del cuerpo, compensaciones, contexto y reorganización consciente.
8	28/04	**Cuerpo, respiración y emoción.** Tono muscular, estrés, cadenas miofasciales, inscripción corporal de la emoción y límites del facilitador.
—	—	**Examen · Cierre de Mes. Evaluación teórica sobre los contenidos del mes.**

MES 3 · SEMANAS 9-12

Traducir TPH a una práctica aplicable

Se amplían los recursos, se integra el cuerpo como sistema y se aprende a organizar y facilitar una práctica.

INICIO DE LAS INTERVENCIONES SUPERVISADAS EN CLASES DE TPH

SEMANA	FECHA	CONTENIDO
9	05/05	**Sistema nervioso y consciencia corporal.** Sistema nervioso autónomo, neuroplasticidad, aprendizaje motor, interocepción, propiocepción y regulación.
10	12/05	**Biotensegridad.** Integración del cuerpo como sistema —la síntesis que conecta todo lo recorrido hasta acá.
11	19/05	**Ejercicios y técnicas de TPH en suelo.** Familias de ejercicios, movilidad, flexibilidad, respiración, automasaje, progresiones y regresiones.
12	26/05	**Didáctica de una práctica TPH.** Intención, estructura, secuencia, consignas, demostración, observación, feedback y clima de seguridad.

Cierre · Workshop presencial · Sábado 29/05, 9 a 18hs

Un único encuentro presencial, posterior a la Semana 12. Es la instancia de integración práctica y evaluación final del recorrido.

- Calibración de criterio entre pares: observación, consignas, progresiones y secuencias básicas de suelo con supervisión directa.
- Intervenciones supervisadas frente al grupo.
- Facilitación final supervisada y devolución docente.

Post cursada

- Devolución 1:1 sobre el trabajo práctico final presentado por cada alumno.
- Cierre de cohorte y entrega del título a quienes alcanzaron los criterios de aprobación.

Evaluación

Se mide criterio aplicado, no solo conocimiento teórico. Completar el recorrido no garantiza el título por sí solo: los criterios críticos de seguridad deben aprobarse siempre.

MES 1 · PRÁCTICA PERSONAL · MES 2 · INICIO DE LAS OBSERVACIONES

01 · Trayecto corporal y observación

Práctica personal desde antes del inicio de la cursada y a lo largo de las 12 semanas, con un mínimo de 1 encuentro semanal obligatorio durante el cursado (práctica grupal online), más observación de al menos seis clases grupales de TPH, con entrega de una devolución escrita por cada observación. Examen teórico al cierre de Mes 1 y de Mes 2.

MES 3 · INICIO DE LAS INTERVENCIONES SUPERVISADAS

02 · Intervenciones supervisadas en clase

Dos intervenciones de 10 a 15 minutos como parte de una clase de TPH, supervisadas en el momento por un facilitador, con devolución sobre consignas, presencia, progresión y seguridad.

03 · Facilitación final supervisada

Práctica de 30 a 40 minutos, seguida de devolución e integración reflexiva.

04 · Trabajo práctico final

Diseño de una práctica básica: secuencia escrita sobre un caso propio, con intención, progresión, regresiones, adaptaciones y criterios de seguridad.

05 · Devolución 1:1

Instancia individual al finalizar la cursada, con devolución docente sobre el trabajo práctico final presentado.

Formato y modalidad

- 12 encuentros sincrónicos semanales vía Zoom, con clases teórico-prácticas y grabaciones y material complementario.
- Un único encuentro presencial de cierre: workshop de día completo, posterior a la Semana 12.
- Mínimo requerido: 12 prácticas grupales, 80 minutos cada una, con un mínimo de 1 encuentro semanal obligatorio durante el cursado. La práctica corporal personal puede empezar antes del inicio formal de la cursada — esas prácticas ya cuentan como horas de práctica.
- Observación de al menos seis clases grupales de TPH en vivo por Zoom, con entrega de una devolución escrita por cada observación.
- Examen teórico al cierre de Mes 1 y de Mes 2.

Equipo docente

Lic. Nacho Monti	Creador de TPH y director del programa. Dirección académica, fundamentos del método, devolución de criterio.
Prof. Marisol Rodríguez	Profesora de Educación Física. Instructora certificada en TPH (Stretching, Pilates Mat, GPG y Técnicas Hipopresivas). Docencia de clases prácticas, observación y supervisión.
Prof. Marina Sanmartín	Profesora de Educación Física. Instructora certificada en TPH. Técnica en Psicomotricidad. Docencia de clases prácticas, observación y supervisión.
Lic. Roxana Sanchez	Psicóloga y psicóloga social, coordinadora de grupos en el Programa de Descenso de Peso del Hospital Italiano. Integración cuerpo-emoción y alcances del facilitador.

Facilitador TPH Suelo

Primer paso del camino hacia la Certificación Profesional en Terapia Postural Holística®