



Acerca de Float Therapy - El arte de Shavasana en agua

Float Therapy (FT) es una forma de trabajo corporal acuático creada y fundada en **Islandia** en 2012. Esta práctica evolucionó y comenzó a expandirse como metodología en 2022.

La naturaleza terapéutica de FT invita a las personas a una flotación colectiva llamada: **Shavasana in water**, es decir, Shavasana en el agua, tomando la postura del yoga. Se trata de una flotación grupal y simultánea, donde se promueve una conciencia colectiva (**collective consciousness**) y la sanación conjunta (**healing togetherness**). Durante la sesión se ofrece una sutil secuencia de movimientos que buscan conducir al cuerpo a una profunda **relajación** y alcanzar un estado meditativo que armoniza la **integración mente-cuerpo**.

FT se realiza en la superficie de una piscina tranquila y templada, donde un terapeuta acuático guía suavemente a los y las participantes a una posición de flotación. Esto se logra mediante la colocación de accesorios de flotación diseñados a medida y según las necesidades de cada persona. De este modo se genera confianza y seguridad, que permite experimentar una profunda sensación de confort mientras se suelta el peso del cuerpo en el agua tibia.

La propuesta se basa en **siete principios** que conforman la práctica en el agua, combinando elementos de la medicina tradicional china y la ciencia occidental, buscando un enfoque holístico hacia el bienestar (**wellness**).

La **visión** de FT es compartir con la mayor cantidad de personas posible la experiencia curativa del agua (**healing space**). Para ello se propone formar terapeutas acuáticos/as que puedan ofrecer un servicio responsable, de alta calidad, así como una práctica placentera.

Float Therapy Training level 3

- Es el módulo final para convertirse en un/a Facilitador/a de FT certificado/a y autorizado/a con el conocimiento integral sobre la práctica.
- Serás capaz de brindar sesiones individuales, en dupla, así como a pequeños grupos.
- En este nivel está previsto completar y profundizar en variadas secuencias de

movimientos y técnicas específicas de trabajo corporal acuático. Se trabajará en la observación e intervención de todas las áreas del cuerpo.

- Se otorgarán diversas herramientas prácticas para liderar un grupo de FT, así como para desempeñarse como líder de equipo en sesiones grupales con mayor número de participantes.

Lugar y fecha: 18-23/03/2026

Locación: Espacio Mana / ig @encuentros.mana / Pablo Purriel 3195

Número de participantes: máximo 8 participantes (4 pares)

Cronograma general: 6 días, cada uno con horas de encuentros en agua y en tierra.

* Hora de encuentro: 08:45 - 09:00

* Hora de comienzo: 09:00

* Corte de almuerzo: 13:00 - 14:30

* Hora de finalización: 18:00

Para +info sobre la práctica:

página principal de Float Therapy - <https://floattherapy.is/>

Contacto para +info sobre la formación:

DM: IG /FB, Email: float.therapyuy@gmail.com

Jimena Montgomery: +598 99 717 324

Lorena Fernández: +598 99 254 468

Omer Shenar: +972 54 640 7474 - Email: shenaromer@gmail.com

Alojamiento: en caso de ser necesario alojamiento, este será reservado por cada persona.

No está incluido en el costo total del curso.

* Por favor contactar a Lorena o Jimena en caso de necesitar apoyo.

Transporte en Montevideo:

* Por favor contactar a Lorena o Jimena en caso de necesitar apoyo.

Inversión y formas de pago:

Total del curso: 650 U\$S

Inscripción: 150 U\$S (se descuenta del total de los 650 U\$S)

* Inscripción temprana 10% off del valor total del curso: 580 U\$S hasta el 1/2/2026. Puede ser transferida a las colaboradoras (ver contactos).

* Pagos vía transferencia bancaria o paypal.

* Almuerzo no incluido en el precio total.

A. Transferencia bancaria:

N26 - OMER SHENAR

IBAN: DE25 1001 1001 2526 7413 06

BIC: NTSBDEB1XXX

REVOLUT - OMER SHENAR

IBAN: LT31 3250 0013 1946 8686

BIC: REVOLT21

BROU CA 001219834-00001

Moneda U\$S

Titular: Maria Montgomery

ITAU CA 2126772

Moneda U\$S

Titular: Lorena Fernández

B. Paypal:

Email: shenaromer@gmail.com (o a través de Paypal)

Alimentos y bebida: el primer día o los días previos al inicio vía mail, se acordará con el grupo las posibles modalidades: cada quien lleva su comida, llevamos comida para compartir, optamos por recibir comida (delivery, 15 USD\$ por día).

Flotadores y accesorios Flothetta: 10% off para participantes del curso.

Política de cancelación:

*Para el reembolso total: máximo 21 días antes del comienzo del curso 25/2/26

*Para un reembolso del 50%: máximo una semana antes del inicio del curso: 11/3/26

*Pasadas estas fechas, no se realizarán reembolsos.

*Reserva de vuelos y pasajes internacionales: por favor esperen a que se confirme el inicio del curso para reservar pasajes.



Contenidos programáticos

Float Therapy nivel 3 - Facilitador

- Un total de 60 horas académicas.
- Continuar con la secuencia de movimientos aprendida en los niveles 1 y 2.
- Trabajo sobre todo el cuerpo.
- **“Hands on work”** (manos a la obra): ampliar las herramientas de trabajo corporal acuático. Toques que favorecen el drenaje linfático, trabajo sobre la fascia, masaje acuático y puntos gatillo.
- Herramientas de trabajo corporal acuático para embarazadas.
- Sesiones grupales de FT. Herramientas para liderar un grupo.
- Profundización en la atención a grupos de personas con diferentes necesidades.
- Profundización en las contraindicaciones de salud.
- Profundizar en la observación y en la escucha de quien recibe: **“Breaking the sequence”** (romper la secuencia).
- Brindar herramientas para responder a diversas situaciones en tiempo real.
- Requisitos administrativos y logísticos para la preparación e impartición de sesiones de FT.
- Familiarización con otras actividades de FT.
- Aprender a facilitar sesiones de FT de 60 minutos: un/a facilitador y tres receptores/as.
- Realización de **“Samflot”** (“Flotación Colectiva”): un/a facilitador y tres receptores/as.
- Formación de un equipo de facilitadores/as de FT, para ofrecer sesiones grupales (mayor número de participantes).

*Entrega de certificado al finalizar la formación.

*A partir de la observación y el acompañamiento del trabajo corporal acuático de los y las estudiantes, pueden solicitarse tareas para posteriores evaluaciones.

Acerca de Omer Shenar - Director (Bio)

Omer Shenar es un profesional dedicado al trabajo corporal acuático desde 2010. Se especializa en rehabilitación y ha desarrollado su experiencia profesional trabajando en el centro médico rehabilitador del **Hospital Sheba** en Israel.

A lo largo de los años, Omer ha integrado a su trabajo diversas técnicas corporales, combinando los campos de la rehabilitación y la salud.

Es cofundador y director del programa de formación en Float Therapy, donde enseña, imparte sesiones y realiza mentorías alrededor del mundo.

- Para conocer mejor a Omer puedes visitar su sitio web: <https://www.omershenar.com/>
- **IG: Omer Shenar** **FB: Omer Shenar**
- Para saber más y encontrar preguntas frecuentes: <https://floattherapy.is/>