

Estoy muy feliz de presentarte la 2ª Edición de la Formación en YOGA que he creado con toda la ilusión del mundo desde lo profundo del corazón y desde la ética yogui.



Curso 2022/23

NIVEL 1 - 200 Horas

De Octubre a Junio, un fin de semana al mes.

Sábados de 9:30 a 14:30 y de 15:30 a 18:30

Domingos de 9:00 a 14:00

Apoyo online semanal grupal e individual

126 horas en sala

45 horas en prácticas externas.

30 horas online.

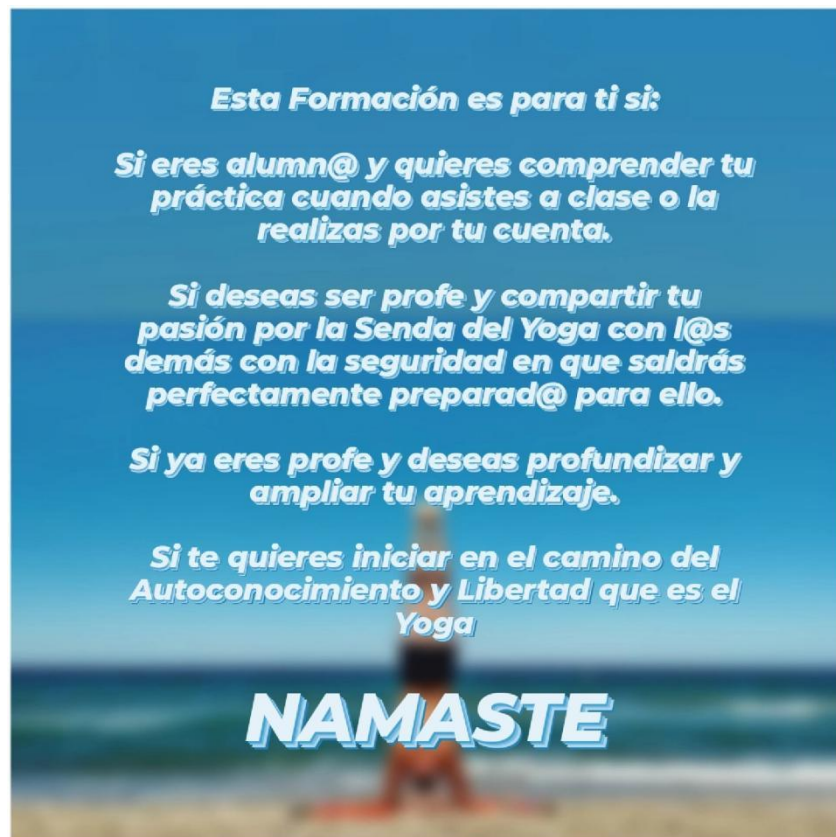
Contenido del curso:

90 horas de estudio y práctica de los principales estilos de YOGA, Āsanas, Secuenciación, Pranayama y Meditación.

50 horas de Pedagogía, cómo crear instrucciones y guiarlas, programación de los cursos, gestión de recursos, espacios y atención y cuidado de l@s alumn@s.

35 horas de Fisiología y Anatomía aplicada al YOGA, Anatomía de la Respiración, Anatomía Energética, Chakras.

25 horas de Filosofía, Ética y Mística del YOGA. Origen, Historia y Evolución.



Dónde:

En ANNA Studi Pilates

Paiporta

VALENCIA

(Metro y fácil aparcamiento)

En ANNA Estudi Pilates Paiporta, Valencia



**126 horas en sala, 45 horas en prácticas externas,
30 horas online.**

**90 horas de estudio y práctica de los principales
estilos de YOGA, Asanas, Secuenciación,
Pranayama y Meditación.**

**50 horas de Pedagogía, creación y guía de
instrucciones, programación de los cursos,
gestión de recursos, espacios y atención y
cuidado de l@s alumn@s.**

**35 horas de Fisiología y Anatomía aplicada al
YOGA, Anatomía de la Respiración, Anatomía
Energética, Chakras.**

**25 horas de Filosofía, Ética y Mística del YOGA.
Origen, Historia y Evolución.**

Precio:

Precio del curso: 1.260€

MODALIDADES DE PAGO:

.- Pago único adelantado: 1025€ (antes del 15 de agosto)

.- Pago fraccionado: 140€ al mes (1260€)

Forma de pago:

En metálico, Bizum o transferencia bancaria.

Primera mensualidad + 25€ por adelantado antes del 20 de septiembre
a modo de reserva de tu plaza (PRIMERA MENSUALIDAD) y para gastos de material (25€).

En caso de anulación pasada la fecha del 1 de septiembre,
la devolución de este importe no será posible.

EL CURSO ESTÁ LIMITADO A UN NÚMERO DE 10 PLAZAS.

Para la obtención del certificado solo se permite la falta de asistencia de un solo fin de semana justificado.

TEMARIO DEL CURSO

TEORÍA:

FILOSOFÍA E HISTORIA:

- ORIGEN, HISTORIA Y EVOLUCIÓN : VALLE DEL INDO, ARIOS, DRÁVIDAS. VEDAS. UPANISHADS. BHAGAVAD - GITA.
- ESTILOS DE YOGA Y ESCUELAS: HATHA YOGA. RADJA YOGA. MANTRA YOGA. KARMA YOGA. BHAKTI YOGA. KUNDALINI YOGA. GNANA YOGA. TANTRA.
- EL TRABAJO INTERIOR. EL DESARROLLO SUPERIOR. LA BÚSQUEDA DEL YO.
 - DARSHANAS. SABIDURÍA SUPREMA DE LA INDIA.
 - YOGA Y SANKHYA (PURUSHA Y PRAKRITI).
 - YOGA SUTRAS Y OTROS TRATADOS.
 - YOGA: PERFECCIÓN Y REALIZACIÓN.
 - EVOLUCIÓN Y SAMADHI.
 - INSTRUCTORES/AS ESPIRITUALES
 - YOGA EN EL TÍBET
 - ANALOGÍAS DEL YOGA CON OTROS SISTEMAS.

MENTE:

- EL CEREBRO. EMPATÍA Y COMPASIÓN. MOTIVACIÓN. AUTOCUIDADO.
 - COMPRENSIÓN DE CUERPO Y MENTE A TRAVÉS DEL YOGA.
- EL SISTEMA NERVIOSO Y EL YOGA. MENTE Y CUERPO. TÉCNICAS DE REGULACIÓN.
 - TÉCNICAS DE CONCENTRACIÓN Y MEDITACIÓN.
- CONOCER Y REEDUCAR LA MENTE. FUNCIONES DE LA MENTE. DESARROLLO DE LA ATENCIÓN. TIPOS DE ATENCIÓN Y SUS BENEFICIOS. OBSTÁCULOS Y ATADURAS DE LA MENTE. ALIADOS DE LA MENTE. MÉTODOS PARA ENTRENAR LA MENTE. SALUD MENTAL Y SALUD EMOCIONAL. MENTE CONFLICTIVA Y MENTE FLUIDA. RELACIÓN CON UN@ MISMO Y CON L@S DEMÁS. BUEN TRATO.

PRÁCTICA:

ANATOMÍA:

- PRELIMINARES.
- FASCIAS. TEJIDOS CONECTIVOS.
- MÚSCULOS. ESTIRAMIENTOS.
- RDM. ARTICULACIONES. ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO.
- PIES Y PIERNAS.
- CADERAS Y ESPALDA BAJA.
- COLUMNA VERTEBRAL.
- CORE.
- MÚSCULOS PARAVERTEBRALES.
- CINTURA ESCAPULAR. CUELLO.
- HERNIAS DISCALES.
- ESCOLIOSIS.
- INTRODUCCIÓN DE LA ANATOMÍA EN LAS CLASES DE YOGA.
- CUERPO PRÁNICO.
- ANATOMÍA ENERGÉTICA: SHARIRAS Y KOSHAS.
- ANATOMÍA DE LA RESPIRACIÓN.

CHAKRAS:

QUÉ SON.
CORRESPONDENCIAS FÍSICAS.
YANTRAS VISTOS EN PROFUNDIDAD Y CÓMO MEDITAR EN ELLOS.
CARGA. SEÑALES DE CARGA DÉBIL , FUERTE Y EQUILIBRADA.
PSICOLOGÍA, DESARROLLO Y PATRONES DE CONDUCTA DE CADA CHAKRA.
PRÁCTICAS, SECUENCIAS Y DINÁMICAS APROPIADAS A CADA UNO SEGÚN SU CARGA.

BANDHAS:

PADA BANDHA.
HASTA BANDHA.
MULA BANDHA.
UDDIYANA BANDHA.
JALANDHARA BANDHA.
MAHA BANDA.

ÁSANA:

ÁSANA.
KARANAS.
SALUDOS.
SURYA NAMASKAR, LEYENDA E HISTORIA REAL.
VARIANTES, TIPOS Y ADAPTACIONES.
ÁSANA.
KRAMAS.
VINYASA.
CHANDRA NAMASKAR: VARIANTES, TIPOS Y ADAPTACIONES.
SECUENCIA LUNAR.
PRITHVI NAMASKAR.
LU JONG (YOGA TIBETANO)
ÁSANAS DE ESTIRAMIENTO.
ÁSANAS DE LATERALIZACIÓN.
ÁSANAS DE EXTENSIÓN.
ÁSANAS DE FLEXIÓN Y CIERRE.
ÁSANAS DE TORSIÓN.
ÁSANAS DE FUERZA.
ÁSANAS DE EQUILIBRIO.
ÁSANAS DE INVERSIÓN.
ÁSANAS DE MEDITACIÓN.

METODOLOGÍA APLICADA, PEDAGOGÍA Y SECUENCIACIÓN:

ESTRUCTURA BÁSICA DE UNA SESIÓN.
INSTRUCCIONES DE GUÍA BÁSICAS.
ESTABLECER DIFERENTES FOCOS EN UNA SESIÓN Y CÓMO TRABAJARLOS PARA SU CONSECUCIÓN.
FORMAS DE CONSTRUCCIÓN DE UNA SESIÓN DE ÁSANAS.
FORMAS DE CONSTRUCCIÓN DE LA FASE DE PRANAYAMA.
INTRODUCCION Y BASES DEL YOGA PARA NIÑ@S.
INTRODUCCIÓN Y BASES DEL YOGA SENSIBLE AL TRAUMA.
APLICACIONES PRÁCTICAS CON OBJETIVOS, DIAGNÓSTICO DEL GRUPO DE ALUMN@S, OBJETIVO,
METODOLOGÍA APLICADA, DURACIÓN Y MOMENTO DEL DÍA.

PRANAYAMA:

PRANA. NADIS. FASES. TIPOS. EFECTOS. CONTROL DE LA CINTURA ABDOMINAL. SOLAR. LUNAR. UJJAYI. PURAKA Y RECHAKA. EL RITMO. SAMAVRTTI PRANAYAMA. NADI SODHANA PRANAYAMA. UJJAYI PRANAYAMA CÓMO RETENER EL ALIENTO. KUMBHAKA. ANULOMA VILOMA. UJJAYI PRANAYAMA KUMBHAKA. SIKTARI. SHITALI. BHASTRIKA. CHAKRA KUNDALINI PRANAYAMA.

SHATKARMAS:

HIGIENE INTERNA:ANTAR-DHAUTI.
HIGIENE DE BOCA Y SENOS FRONTALES: DANTA - DHAUTI.
HRD DHAITI: ANTAR-DHAUTI.
HIGIENE DE GARGANTA, LARINGE Y ESTÓMAGO.
MULA SHODANA Y BASTI.
NETI.

MUDRAS:

NABHO-MUDRA.KECHARI. YONI. SHAKTI CHALAN. TADAGI. MADUKI. SHAMBHAVI. ASWINI. PASINI. KAKI. MATANGINI. BHUJANGINI. BHUCHARI. AGOCHARI.

MANTRAS:

EL SONIDO. NADA YOGA.
PRÁCTICA Y RECITACIÓN DE MANTRAS.
JAPA MALA.
DIFERENTES TIPOS DE MANTRAS:
OM, MULA MANTRAS, NAMA MANTRAS, GAYATRI, MANTRAS DE PAZ, GURU MANTRAS.
EL MANTRA NATURAL.

TÉCNICAS MENTALES Y DE INTERIORIZACIÓN:

REQUISITOS PREVIOS PARA EFECTUAR LAS TÉCNICAS DE INTERIORIZACIÓN.
TÉCNICAS DE VACUIDAD MENTAL.
TÉCNICAS DE CONCENTRACIÓN MENTAL.
DHARANA.
OBSERVACIÓN DEL CONTENIDO MENTAL.
ANTAR MOUNA.
TRATAKA.
DHYANA.
MEDITACIÓN.
TIPOS DE MEDITACIÓN.
ETAPAS EN LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN.

LA RELAJACIÓN:

LA CIENCIA DE LA RELAJACIÓN.
RELAJACIÓN POR ZONAS.
RELAJACIÓN PROFUNDA.
BENEFICIOS DE LA RELAJACIÓN.
YOGA NIDRA.
NADA ANUSANDHANA.
AJAPA JAPA.

Certificación avalada por
YOGA ATENEA



con más de 13 años de trayectoria en la Senda del Yoga.

Según la legislación vigente no hay ninguna restricción para que puedas desarrollar tu vocación como profesor/a de Yoga en el ámbito estatal una vez acabada la formación. Los contenidos del curso están adaptados para el acceso al examen de acreditación de competencias del título oficial impartido por LABORA de AFD 616_3 Instrucción de Yoga.

Fechas y Horarios

22, 23 Octubre

19, 20 Noviembre

17, 18 Diciembre

14, 15 Enero

18, 19 Febrero

25, 26 Marzo

22, 23 Abril

20, 21 Mayo

17, 18 Junio

Sábado: de 9:30 a 14:30 / 15:30 a 18:30

Domingo: de 9:00 a 14:00
(apoyo semanal online)

Fechas:

22, 23 de octubre
19, 20 de noviembre
17, 18 de diciembre
14, 15 de enero
18, 19 de febrero
25, 26 de marzo
22, 23 de abril
20, 21 de mayo
17, 18 de junio

Si luego surge y lo decidimos, añadiríamos un fin de semana en la **Naturaleza** para celebrar el fin de curso.

Estaré muy contento de proporcionarte más información si la necesitas. Llámame o envíame un mensaje vía Telegram o WhatsApp.

OM NAMAH SHIVAIA!!!