



ENERO 2021 VALENCIA

Formación de Profesores de Yoga y Meditación (Hatha Tradicional)

Te invitamos a sumergirte en la inmensa belleza del Yoga, su **esencia original, milenaria y las enseñanzas tradicionales** transmitidas con libertad, amor y sentido común.

En este curso de formación el aprendizaje se vivencia y se adquiere de manera natural, profunda y concreta.

¿Estás listo? Será un año de práctica, de realización, de abrir puertas, un año que transformará tu cuerpo y mente.



Certificación
internacional de
YOGA ALLIANCE

PLAZO DE
MATRICULA ABIERTO

200 HORAS,
10 MESES
ENERO - NOV. 2021

PLAZAS LIMITADAS

ESCUELA DE YOGA VIDA
SEVILLA

www.yogaparavivir.es
955227015 / 654695226



SAT ATMA

Espacio Shakti/Bhakti
ruskalla@hotmail.com

tlf. 636819021



Dirigido a:

Todo aquel que quiera profundizar en las raíces y la esencia del Yoga Tradicional, también para quien quiera dedicarse profesionalmente a su enseñanza. Esta formación es apta para todas las personas.

Objetivos del curso

Que profundices en tu propia práctica así como que adquieras las habilidades, conocimientos y aptitudes necesarios para convertirte en un Instructor de Yoga Profesional.

Que puedas usar la ciencia del yoga para aprender a vivir en paz, con felicidad y amor en tu vida cotidiana.

Es nuestro deseo transmitir el Yoga desde el corazón, con cercanía y sencillez, como un camino para el crecimiento en la propia vida, para hacernos conscientes del modo en que vivimos y volar hacia una Vida más plena y feliz.

Precio y opciones de pago:

- Matrícula de 200€.
- 140€/mes durante 9 meses y 280€+ Alojamiento Retiro en Julio.
- AHORRA 140€ si pagas al comienzo el curso completo.

El precio incluye:

- Amplio material didáctico (dos manuales: teórico y práctico, libros, música).
- Seguimiento personalizado por el tutor.
- Tutorías presenciales grupales y personales.
- Posibilidad de repetir módulos en la siguiente formación.
- Asesoramiento durante y después de la formación.
- Acceso a bolsa de trabajo de la escuela.
- Prácticas supervisadas por los formadores.

Puedes solicitar una entrevista para informarte. Te asesoramos sobre la legalidad de títulos y certificaciones oficiales.

HORARIO DE LA FORMACIÓN

Un sábado al mes

Horario de 10,00h
a 20,00h

16 enero

27 febrero

20 marzo

10 abril

22 mayo

26 junio

9,10,11 julio (Retiro)

18 sept.

9 octubre

27 de nov.

TEMARIO DE LA FORMACIÓN

Tema 1 Bases del Yoga

- A- Historia del Yoga
- B- Definición del Yoga y objetivos
- C- Diferentes tipos de Yoga
- D- Beneficios del Yoga
- E- Las Cuatro Sendas del yoga
- F- Los 8 Ramas del Practicante
- G- Los Sutras de Patanjali
- H- El cambio de Era de Piscis a Acuario
- I- Sadhana, tu práctica diaria



Tema 7 La Mente

- A- Conciencia de la realidad
- B- Cómo funciona la mente
- C- Entrenamiento mental
- D- Creación de tu realidad
- E- Visión del Yoga sobre la mente
- F- Las tres mentes

Tema 2 Práctica y Aprendizaje

- A- Los tipos de posturas
- B- Estiramientos y calentamiento
- C- Saludo al sol y sus variantes.
- D- Cómo realizar las asanas
- E- Variaciones posturales según lesiones
- F- Series específicas de Hatha Yoga
- G- Prácticas yóguicas de limpieza
- H- Yoga Nidra

Tema 8 Docencia

- A- Cómo organizar una clase
- B- Otros aspectos sobre dar una clase
 - Técnicas de observación, seguimiento y motivación del alumno
 - La voz y el tono en una clase de yoga, el espacio y accesorios
- C- Yoga y Meditación para principiantes

Tema 3 Pranayamas

- A- Técnicas de respiración
- B- Efectos y beneficios generales
- C- Pranayamas Yóguicos

Tema 9 Alimentación Yóguica

- A- Alimentación ayurveda
- B- Dietas

Tema 4 Bhandas y Mudras

- A- Las Bhandas y sus aplicaciones
- B- Los Drishtis, la técnica de las miradas
- C- Los Mudras, llaves para la energía

Tema 10 Anatomía Funcional

- A- Sistema circulatorio
- B- Sistema linfático
- C- Aparato respiratorio
- D- Aparato digestivo
- E- Sistema endocrino
- F- Sistema nervioso
- G- Sistema músculo-esquelético
- H- Biomecánica de la columna
- I- Sistema inmunológico
- J- Aparato urogenital

Tema 5 Relajación

- A- Definición y beneficios
- B- Relajación física, mental y emocional
- C- Posturas de relajación
- D- Técnicas y relajaciones guiadas

Tema 11 Anatomía yóguica

- A- Los Chacras
- B- Los Nadis, Prana, Apana
- C- El poder de Sushmana

Tema 6 Meditación

- A- Qué es, beneficios, objetivos
- B- Preparándose para meditar
- C- Tipos de meditaciones

REQUISITOS PARA EL CERTIFICADO

- Asistir a todos los módulos de formación
- Abonar el importe completo del curso
- Recibir al menos 40 clases de yoga con un profesor de Yoga Vida durante el periodo de formación
- Realizar un trabajo de fin de curso
- Aprobar el examen final (teórico y práctico)
- Realizar todas las tareas asignadas durante el curso
- Lectura del manual completo

EL EQUIPO DE FORMACIÓN

Dirigido por **Israel Solís**, director del Centro de Yoga Vida y presidente de la Asociación Española de Yoga AYPV. Miembro activo de la Europea Yoga Alliance y AEKY, que desde 2003 imparte profesionalmente clases de Yoga y Meditación.

Formado en Hatha Yoga, Meditación, Kundalini Yoga y Yoga Integral, Yoga para la Vitalidad y el Estrés, Reiki, Registros Akáshicos, Terapia del sonido con Cuencos y Gong. Especializado en aplicar las enseñanzas del yoga en la vida cotidiana.

Completan el equipo, aportando todo un sinfín de conocimientos:

- **Jesús Solís:** formado como profesor de Hatha Yoga y Meditación, Profesor de Kundalini Yoga, profesor de Vinyasa, Profesor de Yoga para Niños y en terapia del sonido con Cuencos Tibetanos, Cuencos de Cuarzo y Gong.
- **Concha Jiménez** (Formada en Yoga y Meditación, Yoga para Niños, Educación Infantil, Medicina Tradicional China y Acupuntura, Kinesiología, Bioenergética, Dietética y Fitoterapia Energética, Registros Akáshicos y Reiki).
- **Charlotte Lulsens:** formada como Profesora de Hatha Yoga y Meditación, Profesora de Kundalini Yoga, Profesora de Yoga para Niños y Profesora de Yoga con enfoque Vinyasa Flow.
- **Clara Molina:** formada como Instructora de Hatha Yoga y Meditación, Instructora Yoga Niños CHILD PLAY, certificada en seminarios de profundización de Yoga Embarazo, Body Yoga y Proceso Emocional, Instructora de Pilates Mat y embarazadas e Instructora de Bodybalance.
- **Reyes Martín:** Formada como profesora de Hatha yoga, profesora de Kundalini yoga, meditación, yoga terapéutico y estiramientos de cadenas musculares. Experta en masaje yóguico Healing Hands. Maestra de Reiki. actualmente comparto día a día con mis alumnos trabajando como co-directora del Espacio de Bienestar – Ashima Murcia
- **María Gordillo:** Formada como profesora de Hatha yoga y meditación, profesora de Kundalini yoga. Terapeuta sistémica. Especialista en Equinoyoga y terapias antiestrés y de crecimiento personal. Actualmente soy co-directora del Espacio de Bienestar-Ashima Murcia, donde el yoga y las terapias de bienestar son nuestra forma de vida.

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

Título de Instructor de Yoga y Meditación 200 horas avalado por YOGA ALLIANCE, EUROPEAN YOGA ALLIANCE y AYPV (Asociación Española de Yoga para Vivir). La formación completa, sigue las pautas de la estructura docente de YOGA ALLIANCE y EUROPEAN YOGA ALLIANCE. Además, la titulación te acredita para ejercer como profesor de Yoga en cualquier parte del mundo. Esta formación cumple los requisitos para llegar a obtener la certificación oficial de la Junta de Andalucía.



Este curso de profesores de Yoga te ayudará a conocer o profundizar en tu propia práctica así como adquirir las habilidades y conocimientos necesarios para convertirte en un Instructor de Yoga Profesional.

Certificación Nacional del Gobierno de España:

Esta formación cumple los requisitos para llegar a obtener la certificación oficial de las Comunidades Autónomas correspondientes. Te dejamos información con referencia a la Cualificación, Certificado de Profesionalidad y al proceso de Acreditación que ha puesto en marcha la administración.

ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES INSTRUCCIÓN EN YOGA

La Ley Orgánica 5/2002, de 19 de junio, de las Cualificaciones y de la Formación Profesional tiene por objeto la ordenación de un sistema integral de formación profesional, cualificaciones y acreditación, que responda con eficacia. Este procedimiento tiene como finalidad certificar oficialmente las competencias profesionales adquiridas a través de procesos de formación y experiencia profesional. El yoga está incluido en el Catálogo Nacional de Cualificaciones profesionales y su gestión recae en las Comunidades Autónomas.

Decir que la Cualificación y su formación asociada tiene validez y son de aplicación en todo el territorio nacional y en el ejercicio profesional.



Certificado de profesionalidad de Instructor en Yoga
Real Decreto 1076/2012 - 13 de julio 2012

INSCRIPCIÓN Y RESERVA DE PLAZA

Para inscribirte ponte en contacto con **SAT ATMA. Espacio Shakti/Bhakti**

E-mail: ruskalla@hotmail.com

Teléfono: 636819021

Para cualquier duda, contacta con nosotros

¡Te informamos sin compromiso!

www.yogaparavivir.es

