OM SHANTI
Escuela de Yoga

FORMACIÓN INSTRUCTOR/A DE YOGA 200H

GUIA BÁSICA DEL DESARROLLO DEL CURSO

EYA
European Yoga Alliance

E-MAIL
info@omshantiyoga.es

TELF
(+34) 690 345 819

WEB Y SOCIAL
https://www.omshantiyoga.es
https://www.instagram.com/escuelayogaomshanti
https://www.facebook.com/CentroYogaOmShanti
https://t.me/escuela_omshanti_yoga/1
https://www.youtube.com/@escueladeyogaomshanti4467

PULSA PARA ACCEDER A LOS ENLACES

Módulo 1

EL YOGA

- El Yoga.
- Yoga para la vida.
- Significado, historia y los principios del Yoga.
- Sendas del Yoga.
- Los ocho pasos del Raja Yoga. Asthanga Yoga de Patañjali.
- La fase dinámica: ejercicios preparatorios y Surya Namaskar. Aspectos correctivos, beneficios y contra-indicaciones de la fase dinámica.
- Los maestros.
- El trabajo personal y la resistencia de la mente.
- Los guna.

Módulo 2

TÉCNICAS DE HATHA YOGA I

- Teoría del asana (postura).
- Estados de conciencia y fases de ejecución en el asana.
- Estructura de una clase.
- Serie Rishikesh. Ejecución técnica y aspectos correctivos de la serie.
- Beneficios y contra-indicaciones en la serie Rishikesh.
- Satkarmas o kriyas.

Módulo 3

ANATOMÍA Y YOGA ADAPTADO

- Repercusión de la práctica de Yoga sobre el organismo.
- Fisiología y anatomía del Ser humano. Estructura anatómica de la Columna. Vertebral y de las grandes articulaciones.
- Análisis anatómico de Surya Namaskar y de la serie Rishikesh.
- Principales patologías que nos encontramos en nuestros alumnos.
- Yoga Adaptado: Yoga Restaurativo, Yoga Chiktcha, Viniyoga.
- Adaptaciones para Surya Namaskar.
- Adaptaciones para la serie Rishikesh.

Módulo 4

LA CIENCIA DEL PRANAYAMA

- Fisiología y biomecánica de la respiración.
- Enseñando a respirar.
- Respiración abdominal, torácica, clavicular y respiración yóguica completa.
- ¿Qué es el prana?.
- El pranayama. La respiración y la mente.
- Análisis y práctica de pranayamas básicos.
- Los bandhas.
- Anatomía energética del Ser humano. (Los tres cuerpos, la mente individual, koshas, estados de conciencia, chakras y nadis).

Módulo 5

TÉCNICAS DE HATHA YOGA 2

- Asanas: Aspectos técnicos, anatómicos, beneficios y contra-indicaciones.
- Clasificación de asanas según su plano, posición y función.
- El lenguaje del cuerpo: alineación corporal-equilibrio y asimetría.
- Estudio, práctica y perfeccionamiento de 47 asanas.
- Coordinación: Atención, respiración y movimiento.
- Aprendizaje de los aspectos correctivos y práctica.
- Elaboración de secuencias basadas en la serie de Rishikesh.

Módulo 6

FILOSOFÍA ORIENTAL DE LA INDIA

- El Yoga: de tradición mística a sistema filosófico.
  a. Filosofía de la mente en los Yoga Sutras de Patañjali.
  b. El Yoga en la literatura puránica: Bhagavad Gita.
  c. El Yoga en la Edad Media: Tantra y Vedanta.
- Las seis Darsanas de la Filosofía de la India.
  a. Samkhya: El sistema filosófico más antiguo de la India.
  b. Samkhya y Yoga.
  c. Samkhya y Vedanta.

Módulo 7

RELAJACIÓN Y PEDAGOGÍA

- El estrés.
- La relajación.
- Fisiología y efectos de la relajación.
- Técnicas de relajación orientales y occidentales.
- Pedagogía: Aprendiendo a enseñar y pautas básicas para el desarrollo de las clases.
- Adaptación de las clases a los lugares de impartición.
- Información y funcionamiento de un centro.
- Responsabilidades éticas.

Módulo 8

MEDITACIÓN Y COSMOLOGÍA HINDÚ

- La meditación.
- Concentración y atención plena.
- Diez principios sobre cómo meditar.
- Los cinco estados de la mente.
- Tipos de meditación.
- Japa Yoga.
- Cosmología hindú.
- Los Yantras.
- El proceso de muerte.

Módulo 9 (online)

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE. CONSTITUCIONES MENTALES

- Ayurveda:
    a. La tridosha. Vata, Kapha y Pitta.
    b. Rutina ayurvédica

Cada módulo formativo corresponde a un fin de semana, repartidos durante 8 meses de forma presencial, excepto el módulo 9 que se realiza de manera online repartido a lo largo del curso.

Cada fin de semana tiene una duración de 14 horas formativas: sábado de 9.00h a 20.00h (con parada para la comida) y domingo de 9.00h a 14.00h. El módulo 3 correspondiente a Anatomía y Yoga Adaptado tendrá una duración de 17 horas siendo necesario ocupar parte de la tarde del domingo correspondiente.

Como apoyo se da acceso al aula virtual donde está todo el contenido teórico en pdf y vídeos para su mejor estudio, así como el acceso a una clase mensual de Hatha Yoga en directo vía Zoom.

La formación se completará con la asistencia a un retiro final de 4 días / 3 noches obligatorio para la obtención del diploma Instructor/a de Yoga. En caso de no asistir al retiro y haber completado el resto de condiciones de la formación se entregará un certificado de horas.

Para la obtención del diploma es necesario:

- Haber asistido a todos los módulos formativos, con la posibilidad de fallar a uno de ellos, donde facilitaremos en la medida de lo posible su recuperación.
- Estar al día de los pagos.
- Haber entregado las tareas en los plazos establecidos.
- Superar la supervisión tanto teórica como práctica.
- Demostrar una actitud yoguica con respecto a los/as compañeros/as, a la práctica y con uno/a mismo/a.
- Asistir al retiro final de curso.

Precio del curso

Matrícula: 135 €
9 pagos de 165 €
Estancia 3 noches en pensión completa (65 € aproximadamente por día)

Retiro final de curso

A celebrar durante la **primera quincena del mes de Julio** del año en curso, compartiremos con los otros grupos de formación 4 días / 3 noches de retiro donde realizaremos las supervisiones teórica y práctica, ampliaremos alguna materia que consideremos haya quedado sin completar, realizaremos prácticas de Hatha Yoga y kriyas y celebraremos el final de curso con la entrega de diplomas bajo un entorno de Bhakti Yoga.

Corre por cuenta del alumno el desplazamiento al lugar de retiro.

La escuela de Yoga Om Shanti se reserva el derecho de modificar o alterar el orden y los programas de formación, así como de suspender un curso cuando no se llegue el mínimo de personas requerido para su realización.

Para cualquier consulta o duda podrán ponerse en contacto con la dirección de la escuela en:

- Email: info@omshantiyoga.es
- Teléfonos: 690 345 819
- Formulario de contacto: http://omshantiyoga.es/contacto/

OM SHANTI
Escuela de Yoga