



OM SHANTI
Escuela de Yoga

FORMACIÓN PROFESOR/A DE YOGA 500H

GUIA BÁSICA DEL DESARROLLO DEL CURSO



EYA
European Yoga Alliance



FEDEFY
FEDERACIÓN ESPAÑOLA
DE ENTIDADES FORMADORAS DE YOGA



E-MAIL

info@omshantiyoga.es

TELF

(+34) 690 345 819



PULSA PARA ACCEDER
A LOS ENLACES

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>

NEUROCIENCIA Y MEDITACIÓN

- Claves en la Meditación: retomando la práctica
- Entrenamiento de los 10 sentidos o Indriyas
- Principios fundamentales: Abhyasa y Vairagya
- Cuatro funciones de la Mente: Manas, Chitta, Ahamkara y Buddhi
- Neurociencia del Yoga y la Meditación
- Efectos de las distintas técnicas de meditación
- Neuronas espejo y empatía.
- Técnicas meditativas en el Yoga



BIOMECÁNICA Y YOGA ADAPTADO

- Concepto, método y componentes de la biomecánica
- Sistema óseo, articular y muscular
- Reflejos miotáticos y sistema de palancas
- Análisis biomecánico de asanas
- Introducción y estudio de las fascias y cadenas musculares
- Relación entre cadena miofascial y yoga
- Ficha técnica y evaluación del alumno

HATHA YOGA

- El origen de los asanas, perspectiva histórica
- Pedagogía de hatha yoga
- Construcción de tablas
- Progresión en el asana
- Asanas intermedias y avanzadas
- Aspectos técnicos y anatómicos del asana
- Aspectos correctivos del asana
- Beneficios y contraindicaciones de asanas a estudiar
- Estructura de una clase avanzada
- Historia y psicodinámica del Surya Namaskar
- Configuración de la sadhana personal como profesor y yogui
- Vinyasana – enlaces
- Karanas en hatha yoga
- Liberación de los 9 obstáculos del yogui a través del asana



LA CIENCIA DEL PRANAYAMA

- Programación específica del pranayama en una clase
- Pranayama y autoconciencia
- Pranayama y dimensiones de la mente
- Conciencia del swara
- Los nueve pranayamas clásicos y sus ritmos
- El pranayama a través de los Yoga Sutras
- Kumbhaka, retención del aliento
- Prana y mantra
- Sadhana para chakras

P E D A G O G Í A

- Bases y principios psicopedagógicos en el Yoga
- Programación general de referencia
- Perfil profesional del Profesor de Yoga
- Pautas pedagógicas en el acompañamiento de los alumnos
- Metodología del Yoga
- Comunicación empática y consciente
- Regulación emocional
- Certificación profesional de instrucción en Yoga y programación didáctica vinculada



F I L O S O F Í A

- Las Upanishads
 - a. Buddhismo: orígenes, teorías y escuelas
 - b. Vedanta no dualista: el monismo de Sankara a la luz de las Upanishads. Encuentros y diferencias.

MANTRA YOGA

- Los orígenes del sonido
- Mantra Yoga, el yoga del sonido
- Clasificación de los mantras
- Utilización de los mantras en diferentes tipos de yoga
- Kirtan y Bhajan
- Japa Yoga
- Vibración y frecuencia de los chakras

El curso Profesor/a de Yoga 500h consta de dos partes:
Nivel 1 – 200h (presencial u on-line) + Nivel 2 – 300h

Se realizará de manera on-line con 4 clases en directo al mes (12horas mensuales) correspondientes a prácticas de Hatha Yoga y a contenido teórico junto con los vídeos, pdf y audios complementarios. Las clases en directo se repartirán entre los miércoles por la tarde de 18.00h a 20.00h y los sábados por la mañana de 10.00h a 14.00h; se grabarán y serán compartidas en la plataforma.

La formación se completará con la asistencia a un retiro final de 6 días / 5 noches obligatorio para la obtención del diploma Profesor/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 visualizado todos los módulos formativos
- 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 135 €

Cuota retiro: 165 €

Estancia 5 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 otros grupos de formación 6 días / 5 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 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](tel:690345819)
- Formulario de contacto: <http://omshantiyoga.es/contacto/>



OM SHANTI
Escuela de Yoga