



# FORMACIÓN PROFESOR DE YOGA

## RESUMEN BÁSICO DEL PROGRAMA

### PRIMER AÑO



Registered Yoga School



**TELF**  
644 539 277

**E-MAIL**  
[info@omshantiyoga.es](mailto:info@omshantiyoga.es)

**WEB Y SOCIAL**  
[www.omshantiyoga.es](http://www.omshantiyoga.es)  
[www.facebook.com/CentroYogaOmShanti](http://www.facebook.com/CentroYogaOmShanti)

## MÓDULO 1

---

### EL YOGA

---

- El Yoga.
- Yoga para la vida.
- Significado e historia del Yoga.
- Los cinco principios del Yoga.
- Sendas del Yoga.
- Los ocho pasos del Raja Yoga.
- Los maestros.
- El trabajo personal y la resistencia de la mente.
- Las gunas.



## MÓDULO 2

---

### Hatha Yoga

---

- El trabajo del Yoga.
- Teoría del asana (postura).
- Estados de conciencia en el asana.
- Estructura de una clase.
- La fase dinámica: Análisis de Surya Namaskar (saludo al sol) y ejercicios preparatorios en la fase dinámica.
- Ejecución técnica y aspectos correctivos, beneficios y contraindicaciones de la fase dinámica.
- Serie Rishikesh. Ejecución técnica y aspectos correctivos de la serie.
- Beneficios y contraindicaciones en la serie Rishikesh.
- Satkarmas o kriyas.
- Alimentación consciente.

## MÓDULO 3

---

# Anatomía y Yoga Terapéutico

---

- Fisiología y anatomía del Ser humano.
- Análisis biomecánico de la serie Rishikesh.
- Estructura anatómica de la Columna Vertebral.
- Medios de Unión y Estructuras que se relacionan con la Columna Vertebral.
- Principales patologías que afectan a la columna vertebral y grandes articulaciones.
- Yoga Terapéutico. Yoga Adaptado: concepto y diferencias con Yoga Restaurativo y Viniyoga.
- Adaptaciones para Surya Namaskar
- Adaptaciones para Asanas: serie Rishikesh



## MÓDULO 4

---

# La Ciencia del Pranayama

---

- Fisiología de la respiración.
- Enseñando a respirar.
- Respiración abdominal o diafragmática, torácica , clavicular y respiración yóguica completa.
- ¿Qué es el prana?
- El pranayama.
- La respiración y la mente.
- Cómo enseñar pranayama.
- 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 Yoga

---

- Asanas: Aspectos técnicos, anatómicos, beneficios y contraindicaciones.
- Clasificación de asanas según su plano, posición y función.
- El lenguaje del cuerpo: alineación corporal-equilibrio y asimetría.
- Coordinación: Atención, respiración y movimiento.
- Aprendizaje de los aspectos correctivos y práctica.
- Movimientos armónicos y propiocepción.
- Enlaces simples.
- Karanas y danzas mántricas.
- Bhakti Yoga, mantras.



## MÓDULO 6

---

# Filosofía Oriental de la India

---

- El Yoga: de tradición mística a sistema filosófico.
  - a. Filosofía de la mente en los Yoga Sutrás 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

---

- ¿Qué es el estrés?
- ¿Qué es relajación?
- Fisiología de la relajación.
- Técnicas de relajación orientales y occidentales.
- La relajación muscular progresiva.
- Yoga Nidra.
- Efectos de la relajación.
- Psicología positiva yóguica.
- Pedagogía.
- Aprendiendo a enseñar.
- Adaptación de las clases a los lugares de impartición.
- Pautas básicas para el desarrollo de las clases.
- 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

---

# Ayurveda

---

- La constitución humana
- La tridosha, vata , pitta, kapha
- Constituciones mentales.
- Las tres malas.
- Estilo de vida y rutina ayurvédica.



Cada módulo corresponde a un mes de formación presencial (excepto el módulo 9 que será impartido durante el retiro final). Durante ese mes nos reuniremos un fin de semana para impartir la formación teórica y práctica en el lugar y fecha determinada a cada ciudad.

La formación se completará con un retiro final de cinco días de duración.

La escuela de Yoga Om Shanti, entregará el certificado de formación en Yoga de 200 horas, a aquellos alumnos que hayan presenciado todos los módulos formativos y entregados los trabajos correspondientes.

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](mailto:info@omshantiyoga.es)
- Teléfono: 644 53 92 77
- Formulario de contacto: <http://omshantiyoga.es/contacto/>

