



OM SHANTI
Escuela de Yoga

FORMACIÓN PROFESOR DE YOGA

RESUMEN BÁSICO DEL PROGRAMA

SEGUNDO AÑO



Registered Yoga School



TELF
(+34) 637 067 083
(+34) 644 539 277

E-MAIL
info@omshantiyoga.es

WEB Y SOCIAL
www.omshantiyoga.es
www.facebook.com/CentroYogaOmShanti
<https://www.instagram.com/escuelayogaomshanti/>

MÓDULO 1

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.



MÓDULO 2

BIOMECÁNICA Y YOGA TERAPÉUTICO

- 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.
- Bases anatómicas y fisiológicas del sistema endocrino.
- Relación entre sistema endocrino y sistema nervioso.



MÓDULO 3

HATHA YOGA II

- 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.



MÓDULO 4

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.



MÓDULO 5

PSICOPEDAGOGÍA

- 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 y pensamiento positivo.
- Certificación profesional de instrucción en Yoga y programación didáctica vinculada.



MÓDULO 6

TÉCNICAS DE YOGA II

- Historia y psicodinámica del Surya Namaskar.
- Configuración de la sadhana personal como profesor y yogui.
- Asanas, sistema endocrino, órganos y chakras.
- Vinyasana – enlaces.
- Karanas en hatha yoga.
- Liberación de los 9 obstáculos del yogui a través del asana.

MÓDULO 7

FILOSOFÍA

- 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.
- Tantra. Liberación (Moksha) y placer (bhoga): Tandava.



MÓDULO 8

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 cakras

MÓDULO 9

BHAKTI YOGA

- Bhagavad Gita.
- Etapas del bhakti.
- Gouni y para bhakti.
- Nishtha, el apego del bhakta.
- El bhakti desde la perspectiva vedanta y yoga.



Cada módulo corresponde a un mes de formación presencial. 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 diploma Título de Profesor de Yoga de 500 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
- Teléfonos: 637 067 083 // 644 53 92 77
- Formulario de contacto: <http://omshantiyoga.es/contacto/>



OM SHANTI
Escuela de Yoga