

Programa Formación Intensiva de Profesores de Yoga en India

Este curso de un mes ayuda a establecer una base firme de disciplina interna en la práctica de Yoga.

Los estudiantes desarrollarán las habilidades para enseñar yoga, así como mejorar su práctica personal. Se ha establecido un estándar internacional ampliamente aceptado para los programas de formación de profesores de yoga, que incluye 200 horas a través de cinco áreas de enseñanza:

- 1. Técnicas del Yoga**
- 2. Filosofía/ética**
- 3. Metodología de enseñanza**
- 4. Anatomía y Fisiología**
- 5. La enseñanza práctica.**

Las técnicas de Yoga incluyen: Asanas, Pranayamas, Bandhas, Kriyas, Mantras, Mudras y técnicas de meditación.

Asanas

Los estudiantes de la formación aprenderán asanas “posturas” de Yoga, además de sus respectivos niveles y variaciones. La práctica incluye diferentes niveles de las posiciones de acuerdo a las capacidades de los estudiantes desde para principiantes hasta nivel intermedio para cada asana.

Hacemos énfasis en los ajustes, la alineación, las técnicas, las correcciones, las contraindicaciones, la conciencia física y psíquica, y los beneficios.

Pranayamas

Los estudiantes para instructores de yoga en formación, aprenderán los principales tipos de técnicas de respiración o pranayamas.

Bandhas

Las prácticas de los bandhas, puntos de control y bloqueo de la energía (prana), se integrarán en la práctica de asanas, especialmente en el Ashtanga Vinyasa Yoga.

Kriyas

Los estudiantes, aprenderán la información teórica y, en algunos casos práctica, de las Kriyas de limpieza, los “seis shatkriyas, métodos de limpieza del cuerpo”: Dhauti, Basti, Neti, Nauli, Tratak y Kapalabhati.



Programa Formación Intensiva de Profesores de Yoga en India

Mantras

Los estudiantes aprenderán a cantar y presentar los mantras de Yoga en el comienzo y el final de las clases de yoga. También enseñaremos cómo usar el mantra para purificar y equilibrar.

Mudras

Se conoce con el nombre de Mudra a la posición que se realiza con los dedos de las manos, para abrir o cerrar circuitos de energía, según se requiera en un trabajo determinado de meditación.

Meditación

Los estudiantes aprenderán distintas técnicas de meditación tradicionales con énfasis en sus beneficios.

Programa diario de la Formación:

06.00 a 06.30 Meditación

06.30 a 07.00 Kriyas de limpieza.

07.00 a 09.00 Ashtanga Vinyasa Yoga.

09.00 a 10.00 Desayuno.

10.00 a 11.00 Teoría de Ashtanga Vinyasa Yoga.

11.30 a 12.30 Teoría.

12.30 a 16.00 Comida y tiempo libre.

16.00 a 17.00 Teoría.

17.00 a 18.00 Teoría de Hatha Yoga.

18.00 a 20.00 Hatha Yoga.

20.00 a 20.30 Meditación.

20.45 Cena.

