



Desde la asociación de profesores **Merkhaba Yoga**, os presentamos la **VIII** edición de nuestro curso de formación de instructores **RYT 200** en **España**. Las fechas para este año **2020** son del **3 al 24 de Agosto**, y el lugar escogido vuelve a ser el Aula de la Naturaleza El Cantalar en la Sierra de Cazorla, Segura y las Villas en Jaén.

La formación es de carácter intensiva y residencial. El ambiente limpio y puro de este lugar nos acompañará en nuestra práctica y aprendizaje del Yoga. La comida será **ovo-lacto-vegetariana y casera**. El alojamiento es en albergue compartido.

La formación al ser de carácter intensiva nos proporciona una autentica oportunidad de vivir el Yoga y **recibir todos los beneficios psíquicos, físicos y emocionales** que esta ciencia nos aporta, siendo una experiencia profundamente transformadora. Esta **inmersión en el Yoga** nos ofrece también una **base firme de disciplina** y ayuda en nuestra práctica.

La formación está acreditada por la **European Yoga Alliance** y la **Yoga Alliance USA** en sus modalidades de RYT200.

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 instructores de yoga, que incluye 200 horas a través de cinco áreas de enseñanza:

- **Técnicas del Yoga.**
- **Filosofía/ética.**
- **Metodología de enseñanza.**
- **Anatomía y Fisiología**
- **La enseñanza práctica.**

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

La parte de asanas contará con dos clases prácticas diarias una por la mañana y otra por la tarde, donde aprenderemos los estilos de la escuela **Sivananda** y nos introduciremos en la serie primera de **Ashtanga Vinyasa Yoga**. Todos los días contaremos también con clase práctica de meditación y de ejercicios de control de la respiración (pranayamas), pudiendo experimentar un auténtico retiro de Yoga además de una formación de profesores de Yoga.

[info@merkhaba.com](mailto:info@merkhaba.com)

693 714 201 - 677416503