

El programa de la formación de instructores de Yoga que la asociación Merkhaba imparte sigue el estándar internacional RYT200. Éste es 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 e Historia del Yoga**
3. **Metodología de enseñanza**
4. **Anatomía y Fisiología**
5. **Enseñanza práctica.**

1. Técnicas de Yoga.

Esta área incluye: 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.

- Saludo al Sol.
- Hatha Yoga: Escuela Sivananda y Shivalayaa Yoga Shala (India).
- Ashtanga Vinyasa Yoga. Enseñanza de la serie primera.
- Ajustes y correcciones de las asanas.
- Beneficios físicos y energéticos de las asanas.

Pranayamas

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

- Introducción a los principales pranayamas (respiración yóguica, Ujjayi Pranayama, Anuloma Viloma, Kapalbhati Pranayama).
- Beneficios físicos y psicológicos de los pranayamas.3-Shatkarmas (Técnicas de limpieza física y auto purificación).

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.

- Introducción a los principales bandhas (Jalandhara banda, Moola bandha, Uddiyana bandha, Maha bandha).
- Beneficios físicos y psicológicos de los principales bandhas.

Kriyas de limpieza

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
- Trataka
- Kapalbhati
- Beneficios físicos y psicológicos de los Shatkarmas.

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.

- Introducción a los principales mantras tradicionales
- Beneficios físicos y psicológicos de recitar y cantar Mantras.

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.

- Principales mudras
- Aplicación de los mudras
- Beneficios de cada mudra

Meditación

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

- Principales escuelas de Meditación
- Técnicas de Meditación
- Beneficios de físicos y psicológicos de la Meditación.

2. Filosofía e Historia del Yoga.

Esta área incluye:

- Breve historia del yoga
- Historia del hinduismo
- Las seis escuelas de pensamiento existentes en la India
- Los textos clásicos más importantes

- Estudio de los ocho brazos del yoga
- Los senderos del yoga
- Origen del Hatha yoga
- Escuelas modernas

- Incluye tanto el estudio de la materia como la aplicación de sus principios a la práctica del Yoga (beneficios, contraindicaciones, patrones saludables de movimiento, etc.).

5. La enseñanza práctica. Esta área incluye práctica de enseñanza por parte de los alumnos.

3. Didáctica y metodología de la enseñanza.

Esta área incluye:

- Principios de demostración, observación, asistencia, corrección e instrucción.
- Estilos de enseñanza
- Las cualidades de un maestro
- El proceso de estudio del aprendizaje

4. Anatomía y fisiología.

En esta área se incluye:

- Anatomía y la fisiología humana física (sistemas corporales, órganos, etc.)
- Anatomía y la fisiología energética (chakras, nadis, etc.)

Programa diario de la Formación (Orientativo):

07.00 a 08.00 Meditación y kriyas de limpieza

08.00 a 10.00 Sesión de Yoga.

10.00 a 11.00 Desayuno.

11.00 a 12.30 Teoría

12.30 a 14.00 Ajustes de asanas y pranayamas

14.00 a 16.30 Comida y tiempo libre.

16.30 a 18.00 Teoría.

18.00 a 20.00 Hatha Yoga.

20.00 a 20.30 Meditación.

21.00 Cena y estudio

Obtención del título:

Para la consecución del título al final del curso el alumno deberá,

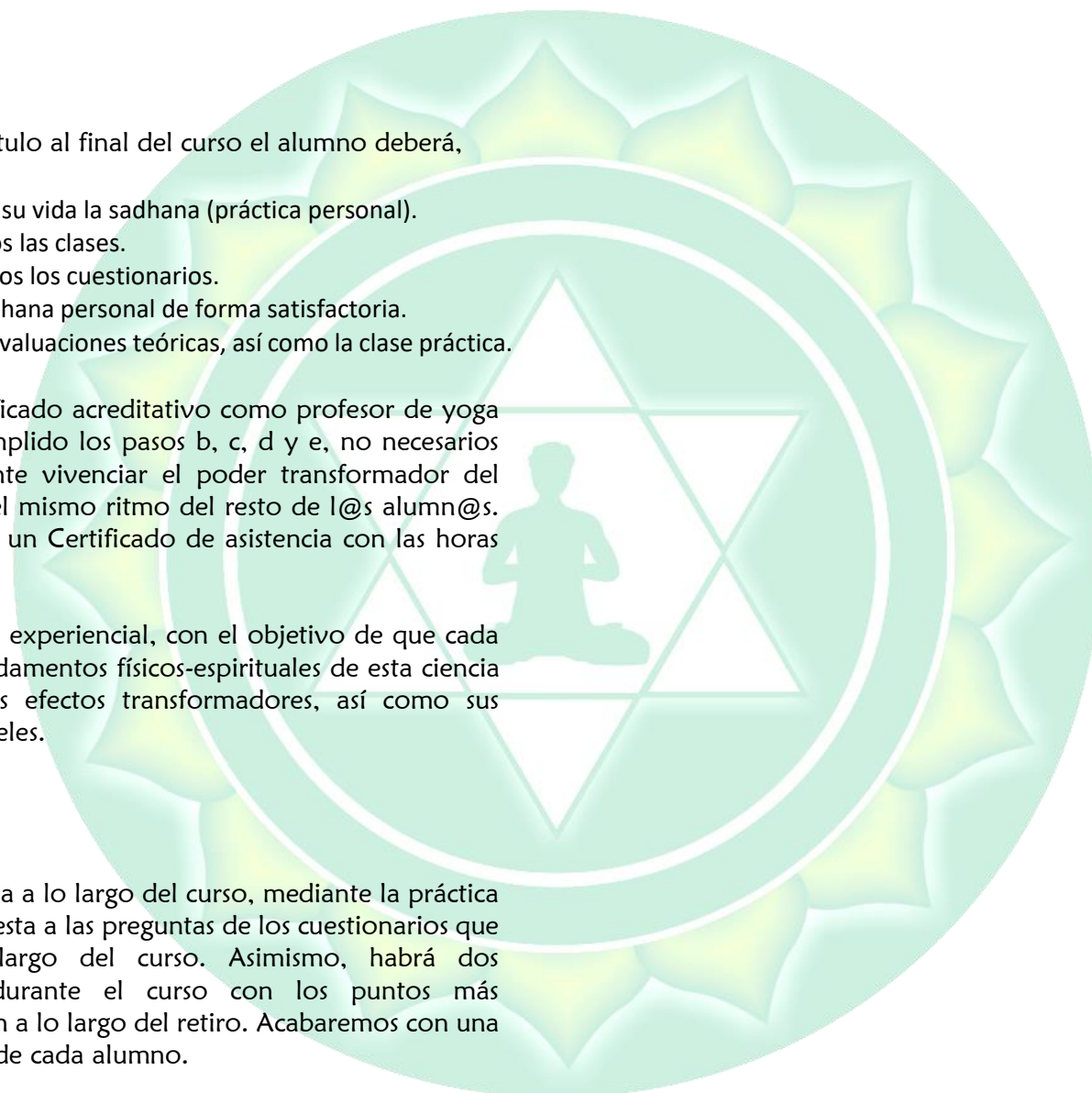
- a. Haber incorporado a su vida la sadhana (práctica personal).
- b. Haber asistido a todas las clases.
- c. Haber entregado todos los cuestionarios.
- d. Haber hecho una sadhana personal de forma satisfactoria.
- e. Haber superado las evaluaciones teóricas, así como la clase práctica.

Quién no quiera el Certificado acreditativo como profesor de yoga no tendrá que haber cumplido los pasos b, c, d y e, no necesarios para que pueda realmente vivenciar el poder transformador del yoga, como para seguir el mismo ritmo del resto de l@s alumn@s. En este caso se entregará un Certificado de asistencia con las horas cursadas.

La presente Formación es experiencial, con el objetivo de que cada alumn@ conozca los fundamentos físicos-espirituales de esta ciencia milenaria, y vivencie sus efectos transformadores, así como sus beneficios a todos los niveles.

Evaluación:

La evaluación es continua a lo largo del curso, mediante la práctica de la sadhana y la respuesta a las preguntas de los cuestionarios que se presentarán a lo largo del curso. Asimismo, habrá dos evaluaciones escritas durante el curso con los puntos más importantes que se verán a lo largo del retiro. Acabaremos con una clase práctica por parte de cada alumno.





Profesorado:

Durante el curso habrá cuatro profesores principales, Antonio Bolivar, Remedios Montoro, Felix Marinero y Patricia L. Maza, organizadores de la Formación y miembros de la Asociación Merkhaba. A continuación, puedes ver sus CV abreviados.

Se sumarán otros profesores colaboradores en los retiros, especialistas en diferentes áreas, de los que iremos informando.



Antonio Bolívar

Miembro fundador de la Asociación Merkhaba. Practica Yoga y meditación desde la niñez. Estudió yoga, meditación y masaje en el Centro de Balance Integral de la Fundación Gaia, en Costa Rica. También se formó en la Escuela de Vida Consciente de la Fundación Gaiayoga en Canadá. Profesor de Yoga formado en India, España, RYT500 por la European Yoga Alliance.

Desde el 2008 es profesor de formaciones de yoga, participando en todas las formaciones tanto anuales como intensivas de la Asociación Merkhaba tanto en España como en India, hasta la actualidad.

Ha sido co-organizador de los viajes a India, Marruecos y Avalon en Inglaterra, así como coordinador de varios encuentros de la Red Ibérica de Luz en Granada y Almería, y del primer Día Internacional del Yoga en Almería.

Es co-director del curso de verano “Evidencias científicas de la práctica del yoga, la meditación y la alimentación saludable”, organizado por la UNIA (Universidad Internacional de Andalucía), en el que se investiga y se divulga sobre los estudios científicos sobre el yoga y la meditación.



Remedios Montoro Campoy

Miembro fundador de la Asociación Merkhaba. Profesora y Formadora de Instructores de Yoga, Formada en Yoga integral por la escuela Witryh. Formada con profesores en India basadas en las enseñanzas de Swami Sivananda transmitidas por Naveen Rana de India cofundador de Shivalayaa Yoga Shala, y Sri K. Pattabhi Jois (Astanga Vinyasa Yoga) a

través de Jovan Nikolic codirector de AV108 Yoga School,

Desde el 2008 es profesora de yoga y masaje en la Universidad Popular de Jaén.



Titulada como quiromasajista, actualmente es formadora en la quinta edición de enseñanza quiromasajista en la UPM Jaen.

Coordinadora de retiros, y seminarios, ha desarrollado proyectos en equipo con la asociación Merkhaba, en el Centro de Apoyo al Profesorado del Ministerio de Educación y en Formación interna para personal sanitario del Centro Hospitalario Ciudad de Jaén.

Masaje Thai en Chan Miang (Tailandia), y estudios de Reiki (maestría).

Exploradora en la expresión corporal y la danza y máximo interés por fomentar la vida natural y todo lo relacionado con el medio ambiente, ecología y conciencia.



Felix Marinero

Practicante de Yoga y meditación budista desde hace más de 15 años. Es profesor de Yoga de la Asociación Merkhaba, formado en India por la AYM de Rishikesh, RYT200 por la YA y RYT500 por la European Yoga Alliance.

Ha sido coordinador y profesor en las formaciones intensivas RYT200, tanto en España como en India, realizadas por Merkhaba Yoga, así como de las formaciones anuales RYT200 impartidas por Merkhaba Yoga en las ciudades de Almería, Córdoba, Valencia, Jaén y Granada en las diversas ediciones realizadas.

Ha sido coordinador de los viajes a India, Marruecos y Avalon en Inglaterra que Merkhaba Yoga propone en diversos años.

Ha sido formado en facilitación de grupos y resolución de conflictos por el IIFACE, e investigador del mundo de las comunidades y proyectos ecosostenibles, sociales y medio ambientales.



Patricia L. Maza (Aruna)

Licenciada en Ciencias Ambientales con un Master en Energías Renovables, decide dar un giro a su vida y en el 2009 comienza sus estudios en sucesivas Formaciones de Yoga. Profesora de Yoga Integral por la Escuela Sanamantra. Profesora de Hatha-Yoga formada en India, España, RYT500 por la European Yoga Alliance. Obtuvo el CERTIFICADO DE PROFESIONALIDAD en "Instrucción en Yoga" AFDA0311 otorgado por la Junta de Andalucía, el 21 de Octubre de 2019, regulado por el Real Decreto 1076/2012, de 13 de julio.

Ha sido formada en "Arun, Consciuos Touch Meditation", y actualmente cursando la especialización en yoga miofascial terapéutico

Ha sido coordinadora y profesora en las formaciones intensivas RYT200, tanto en España como en India, realizadas por Merkhaba Yoga, así como de las formaciones anuales RYT200

Programa Formación Intensiva de Profesores de Yoga. Verano 2020



Merkhaba Yoga
Asociación de profesores

impartidas por Merkhaba Yoga en las ciudades de Almería, Córdoba, Valencia, Jaén y Granada en las diversas ediciones realizadas desde el 2012.

Ha sido co-organizadora de los viajes a India, Marruecos y Avalon (Inglaterra) que Merkhaba Yoga propone.

Asimismo, ha llevado a cabo diversos encuentros y talleres de Yoga y Naturaleza, sonidos conscientes y gaiayoga, XV y XIII Encuentro de la Red Ibérica de Luz, en 2012 en Granada y 2014 en Almería (Cortijo Los Baños). Organizadora del primer Día Internacional del Yoga en Almería. www.almeriadelyoga.com Facebook: Día Internacional del Yoga Almería

Ponente en el curso “Evidencias científicas del yoga, la meditación y la alimentación saludable”, de la Universidad Internacional de Andalucía. Septiembre 2019.

Pagos:

En la cuenta de Asociación Merkhaba en

Cajamar

Titular: Asociación de Profesores de Yoga Merkhaba

IBAN: ES61 3058 0000 48 2720088652

Concepto: Formación + año + Nombre y apellidos

Los pagos no serán reembolsables.

Tod@ alumn@ debe hacerse soci@ de la Asociación Merkhaba antes del inicio del curso. Para ello se enviará el Formulario de Inscripción de soci@ para que el alumno nos lo envíe cumplimentado (Cuota incluida en la matrícula).

Si quieres formar parte de este viaje de transformación y auto-conocimiento, **envíanos** por email el **justificante** del ingreso de la **matrícula** así como el **Formulario de Inscripción** cumplimentado a info@merkhaba.com.