

FORMACIÓN DE INSTRUCTORES DE YOGA o “YOGA PARYCHARYA”, 2º NIVEL (200h) 2017-2018

Fechas y horarios curso de Instructor de Yoga, 2º Nivel

Octubre 2017 - Mayo 2018

Inicio curso: 7 octubre, 11 noviembre, 2 diciembre, 13 enero, 10 febrero, 10 marzo, 14 abril, fin de curso: 12 mayo.

Horario: de 9:30 a 14:00 y de 16,00 a 19,30

PRECIO DE LA FORMACIÓN

Matrícula: 300€ (*)

Cuotas: 8 x 180€

Total: 1740€

(*) La matrícula no es reembolsable

El pago de la matrícula y de las cuotas mensuales se realizará en efectivo en la secretaria del Dojo. Dicho pago incluye los seminarios teórico-prácticos de fin de semana (la no asistencia a ellos no exime del pago de la cuota), así como la asistencia a las clases de yoga del Dojo (la no asistencia a las clases no exime del pago de la cuota). También incluye la realización de tutorías personales y online con los formadores, y la cuota de la Asociación.

Para la consecución del Curso es obligatorio realizar un dossier personal sobre el programa del curso (véase a continuación), así como la asistencia a un Intensivo de Yoga de 1 semana de duración, se realiza en Agosto y su coste va a parte.

Se puede realizar el pago total de la Formación de una sola vez.

PROGRAMA DEL CURSO

Módulo 1 y 2. ASANA

Series dinámicas: Surya Namaskar 2, Chandra Namaskar 1

Los grupos de posturas, primeras variantes

Respiración y anatomía del movimiento en la asana

Integración corporal de la asana

El andar

Prácticas de relajación: imaginación, conciencia. Sentado y vertical.

Módulo 3. PRANAYAMA

Teoría del prana, tipología y descripción

Bhandas, tipología y descripción

Pranayamas (bhasrika y kapalabhti)

Módulo 4. MEDITACIÓN

Técnicas para meditar

Ejercicios de concentración

Meditación del corazón

Mantras

Módulo 5. ANATOMÍA

Estudio fisiológico de los sentidos

Aparato circulatorio

Aparato respiratorio

Sistema linfático

Sistema endocrino

Anatomía sutil (chakras, nadis, cuerpos sutiles)

Módulo 6. YOGA NIDRA

Teoría y práctica

Módulo 7. FILOSOFIA

Textos clásicos

Vedas y Upanisads

Filosofía vedanta y advaita

Hatha yoga pradipika

Módulo 8. PEDAGOGÍA

Instrucciones en clase

Ayudas y soportes

Atender a la individualidad