

FORMACIÓN DE MONITORES DE YOGA o “YOGA PRAVESH” 1º NIVEL (200h) - 2017-2018

Fechas y horarios curso de Monitor de Yoga 1º Nivel

Octubre 2017 – Mayo 2018

Inicio: 21 de octubre; 18 noviembre, 16 diciembre, 20 enero, 17 febrero, 17 marzo, 21 abril, **fin curso: 19 mayo.**

Horario: sábado de 9:30 a 14:00 y de 15:30 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. FILOSOFIA E HISTORIA

Definición de Yoga, Yoga sutras de Patanjali (yamas y niyamas)

Origen y bases históricas

Los grandes maestros

Los caminos del Yoga

El Yoga en la actualidad

Conceptos básicos, términos en sanscrito

Módulos 2 y 3. ASANA

La gran reverencia: saludo

El calentamiento

Serie dinámica: Surya Namaskar 1

Posturas básicas, 14 asanas

Beneficios y contraindicaciones

Relajación: shavasana

Módulo 4. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA HUMANA

Sistema músculo esquelético

Introducción a la biomecánica del movimiento

Módulo 5. PRANAYAMA

La respiración, concepto básico anatómico.

Técnicas de respiración (puraka, reshaka, kumbaka)

Pranayamas básicos (ujjay, nadhi suddhi)

Módulo 6. MEDITACIÓN

Conceptos de pratyahara, dharana y dhyana

Los sentidos: influencia y control

Meditación del árbol

Meditación Sat Nam

Asanas de meditación

Módulo 7. SHATKARMAS

La limpieza en Yoga

Relevancia y efectos

Kriya Yoga

Mudras

Módulo 8. PEDAGOGÍA

La estructura de una sesión de yoga

La figura del profesor: cómo hacer

Metodología didáctica

Correcciones básicas

Adaptación de las sesiones a los alumnos

Gestión de espacios