

# **FORMACIÓN DE TÉCNICO DE YOGA o “YOGA SHIKSHAKA”, 3º NIVEL (200h) 2017-2018**

**Fechas y horarios curso de Técnico de Yoga,  
3º Nivel (200h)**

**Octubre 2017 – Mayo 2018**

**Inicio curso: 22 octubre, 19 noviembre, 17 diciembre, 21 enero, 18 febrero, 18 marzo, 22 abril, fin curso: 20 mayo**

**Horario: de 9:30 a 14:00 y de 15:00 a 18:30**

## **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. ASANAS

Calentamiento: variantes

Variantes de las principales asanas

Yoga dinámico: Surya Namaskar 3, Chandra Namaskar 2

Centro de gravedad y desequilibrio en las asanas

Yoga para embarazadas

Yoga con movilidad reducida

### Módulo 3 y 4. PRANAYAMA

Ritmos en la respiración

Pranayamas avanzados (brahmari, sitali, samya)

### Módulo 5. MEDITACIÓN

Chakras en las asanas

Meditación de los chakras

Prácticas de concentración

### Módulo 6. VISUALIZACIÓN CREATIVA

Teoría de la visualización

Diferencia entre observación, concentración, atención, meditación y samadhi

### Módulo 7. ANATOMIA

Sistema nervioso

La relación del S.N. con el Yoga

Todos los sistemas psicofisiológicos

Punto cero: localización anatómica

Alimentación: relevancia y consecuencias

## Módulo 8. PSICOLOGÍA y PEDAGOGÍA

Mente y Yoga

Sexualidad tántrica

Integración de teorías

Integración en el aula