**FORMACIÓN DE INSTRUCTORES DE YOGA o “YOGA PARYCHARYA” 2º NIVEL (200h) - 2020-2021**

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

**De Octubre de 2020 a Mayo de 2021**

**Días:** 17 octubre; 14 noviembre; 12 diciembre; 16 enero; 13 febrero; 13 marzo; 17 abril; 15 mayo.

**Horarios:** sábado de 9:30 a 14:00 y de 15:30 a 19:30 hs.

**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 secretaría 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 (bhastrika 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 Upanisahds
* Filosofía vedanta y advaita
* Hatha yoga pradipika

Módulo 8. PEDAGOGÍA

* Diseño y planificación
* Instrucciones en clase
* Ayudas y soportes
* Atender a la individualidad
* Cómo atraer alumnos