**FORMACIÓN DE TÉCNICO DE YOGA o “YOGA SHIKSHAKA” 3º NIVEL (200h) - 2020-2021**

**Fechas y horarios curso de Técnico de Yoga 3º Nivel**

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

**Días:** 24 octubre; 21 noviembre; 19 diciembre; 23 enero; 20 febrero; 20 marzo; 24 abril; 22 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. 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
* Cómo mejorar la enseñanza: Diseño de una Línea Pedagógica