

TUTORÍAS Y ASESORAMIENTO.

Durante todo el ciclo formativo están programadas una serie de tutorías grupales e individuales, además de aquellas que l@s alumn@s pudieran solicitar, en ellas se tratarán aspectos particulares y generales relacionados con la formación. El objetivo de las misma es brindar apoyo y acompañamiento al alumn@, así como servir de feed back a los formador@s durante el proceso formativo.

TITULACIÓN Y ACREDITACIÓN.

La Formación de Nivel I de 200h, está avalada por Yoga Alliance y también tiene como aval a la European Yoga Federation. Nuestra formación cumple con las especificaciones de la Cualificación de Yoga aprobada por el Consejo de Ministros y publicada en el BOE (RD 1076/2012 del 13 de julio).



RETIRO.

El objetivo de esta modalidad, es aproximarnos a lo que sería la vida en un Ahsram, fomentando la convivencia en el día a día, como antiguamente en India se hacía mediante el sistema educativo de Gurukula o Gurukulam. Durante el retiro intensivo se profundizará en diversos aspectos de la formación relacionados con la convivencia espiritual y humana.



Un gran viaje siempre comienza dando el primer paso



www.formacionprofesoresathayoga.com
mail: info@formacionprofesoresathavoga.com

FORMACIÓN PROFESORES HATHA YOGA 200 HORAS-NIVEL I



PRESENTACIÓN.

Si estás frente a estas líneas a buen seguro es porque has decidido adentrarte en un maravilloso camino de crecimiento y desarrollo personal, humano y espiritual como el que un día emprendimos los que hoy formamos parte de esta asociación. Te animamos a dar el paso y nos brindamos a dar siempre lo mejor de nosotros acompañándote, para ayudarte a conseguir tus objetivos y pasar a formar parte de una gran familia como la que es el colectivo de profesores de Yoga a nivel mundial. Deseamos que disfrutes del destino de igual forma que lo hagas del camino que te lleve hacia su consecución.

Hari Om Namasté



ESTRUCTURA Y DESARROLLO DEL CURSO.

El programa de formación de Sankalpa Yoga, está estructurado en dos niveles, un primer nivel en el que el alumn@ adquiere las destrezas, herramientas y los conocimientos básicos en diferentes áreas, que le permitirán dirigir una clase de yoga con seguridad, eficacia y eficiencia. Este primer nivel acreditado con 200 horas de formación lleva asociado evaluaciones finales y continuas, siendo éstas últimas de mayor peso en la evaluación final, ya que el acompañamiento por parte de los formador@s al alumn@ es continuo y muy estrecho, pudiendo así valorar la integración de conocimientos y sirviendo del mismo modo de apoyo al alumnado durante todo el proceso transformador que esta formación creará en cada persona. Una vez finalizado este primer curso el alum@ podrá acceder al curso superior acreditado con 300 horas para completar su formación. Su consecución dotará al alumnado de la formación completa de 500 horas requerida para la obtención del título oficial de Profesor de Hatha Yoga.

MODALIDADES FORMATIVAS.

Ofrecemos dos tipos de modalidades formativas: semipresencial que consta de siete fines de semana distribuidos en diferentes meses, con apoyo online durante el tiempo que dura la formación. Y la modalidad presencial intensiva que se realiza mediante un retiro intensivo con una duración total de 18 días. Ambas modalidades constan del mismo contenido, duración profesorado y titulación.

Infórmate en: www.formacionprofesoreshathayoga.com
Correo: info@formacionprofesoreshathayoga.com

OBJETIVO DEL CURSO.

El objetivo principal es dotar al alumn@ que desea comenzar con la docencia del Hatha Yoga de los conocimientos básicos tanto a nivel teórico como práctico, en diferentes áreas de estudio como son pedagogía, anatomía, ásana, pranâyâmâ entre otras. Que una vez integrados y consolidados le permitan impartir una clase de yoga de forma adecuada. Como docentes que en algún momento emprendimos este maravilloso camino, nos proponemos adecuar el nivel, individualizando en algunos casos la enseñanza, de forma que nos podamos adaptar al ritmo y nivel de aprendizaje de cada persona, entendiendo que en un camino de crecimiento y desarrollo personal como el que se afronta, cada persona adopta un ritmo en función tanto de sus actitudes como de sus aptitudes.

PROGRAMA CURSO NIVEL I-200 HORAS.

ÂSANA

Secuencia completa de una clase de yoga.
Beneficios, alternativas y contraindicaciones.
Saludo al Sol.
Contexto histórico
Técnica y fundamentos de cada postura

PRÂNÂYÂMA

Concepto Histórico
Anatomía, cuerpo sutil y causal.
Prânâyâmas básicos
Koshas, kleshas, chakras, nadis y prana vayus
Shatkarmas

MEDITACIÓN

Teoría y términos clave de la meditación.
Métodos y âsanas de meditación:
Pratyahara, Dhârana y Dhyana
Mantras, Kirtan, Mudras.

ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA.

Generalidades del cuerpo humano
Sistema Respiratorio
Sistema Óseo v Muscular:

Esqueleto axial y apendicular
Sistema Digestivo

BIOMECÁNICA.

Tipos de movimientos articulares

HISTORIA Y FILOSOFÍA

Fundamentos Culturales
Historia del Yoga
Caminos del Yoga
Grandes Maestros
Filosofía Samkhya
Yoga Sutra de Patânjali
Estudio del Bhagavad Gita, Upanishads y Hatha Yoga Pradipika.
Relación entre filosofía y práctica.

PEDAGOGÍA

Secuenciación de una clase completa
Medio ambiente.
Indicaciones básicas y avanzadas.
Gestión de la clase
Correcciones y ajustes básicos
Asesoría y acompañamiento

ÉTICA

Conciencia de los Yoga Sutra
Yama y Niyama desarrollo y aplicación.
Alianza Ética
Compromiso adquirido como profesor.
Código de conducta y equidad

PSICOLOGÍA

Desarrollo evolutivo en las diferentes etapas de la vida
Autoconocimiento y autoindagación.
Procesos vitales.

HISTORIA Y FILOSOFÍA

Fundamentos Culturales
Historia del Yoga
Caminos del Yoga
Grandes Maestros
Filosofía Samkhya
Yoga Sutra de Patânjali
Estudio del Bhagavad Gita, Upanishads y Hatha Yoga Pradipika.