

con María Escudero

CURSO de FORMACIÓN de PROFESORES de YOGA (200hrs RYT)

YOGA SHASTRA DARSHANA: la CIENCIA del YOGA como ESPEJO para el AUTOCONICIMIENTO.

Eleva tu nivel de *asanas*, aprende a programar secuencias de práctica coherentes y completas para tu autopráctica o para poder enseñar a otros con seguridad y claridad, y obtén una comprensión profunda de la filosofía, los *pranayamas* y la anatomía.

Esta es una formación de transformación personal, de aprendizaje sobre uno mismo y de observación del mundo desde el prisma que la ciencia del yoga ofrece. Conseguirás profundizar en aquello que tanto te llena, te ayuda a centrar tu mente y te hace sentir con salud y energía. Y te construirás una práctica sólida, que te permitirá convertirte en profesor para ayudar a otros en su camino, si es que esa es la llamada.

Se imparten 10 módulos intensivos de fin de semana, el último en formato de retiro, con el que finaliza el curso que comienza en octubre y termina en julio. La convivencia a lo largo de todos estos fines de semana, con personas con tus mismas búsquedas e inquietudes, ampliando conocimientos y conciencia, compartiendo la energía de la práctica, la profundidad de las conversaciones de filosofía, la comida que cada uno comparte, etcétera, hace que se creen uniones que permanecerán en el corazón para siempre. Este proceso de aprendizaje que supone la formación, es algo que nunca se olvida, y que marca un punto de inflexión en la práctica, en la forma de observar tu vida y de entender el mundo!

En qué consiste el CURSO?:

Cada módulo seguirá más o menos el mismo horario y esquema.

En cada módulo se reparten apuntes de pranayamas, filosofía, del grupo de asanas que vamos a trabajar, anatomía y mantras.

Programa diario (sujeto a cambios)

8:00-9:00h. meditación y práctica de *pranayamas*

9:00-11:00h. práctica de *asanas*

11:00-11:30h. desayuno

11:30-13:30h. teoría, preguntas y respuestas

13:30-14:30h. clínicas *asanas*

14:30-16:30h. comida y descanso

16:30-18:00h. anatomía

18:00-19:30h. laboratorio de *yoga*

19:30-20:00h. *yoga nidra*

horario



www.aghartayoga.com

(*) AGHARTAYoga, ESCUELA de PROFESORES de YOGA
Dirección: Carrer Mare de Deu del Coll 76, baixos 1. 08023 BARCELONA.
Telefono de contacto: 0034 616 70 74 70

mírar en la web
la lista de profesores

Así será un día cualquiera de formación:

Al llegar nos sentamos en **meditación** y trabajamos algunos **pranayamas** para comenzar el día. Después, la primera **práctica de asanas**, la **sadhana**. Para esta práctica de la mañana, cada fin de semana, **invitamos a un profesor amigo al que admiramos a compartir una clase**, así los alumnos pueden experimentar las diversas formas de practicar y de enseñar (Iyengar, Kalari, Ashtanga, Anusara, Aeroyoga, Rocket, Shivaista...).

Tras el desayuno viene la clase de **filosofía**. Aquí tratamos en profundidad todo tipo de temas. Siempre estamos abiertos a preguntas. Cuando un alumno tiene una pregunta es que se está cuestionando el tema, y seguro que su pregunta ayuda también a otros alumnos que quizás no se lo habían planteado, o que no se lanzan a preguntar. Explicamos siempre desde ejemplos del día a día. Lo que se estudia aquí es parte de la práctica, **la filosofía es para aplicarla en la vida**, no teoría y nombres exóticos en sanscrito para aprender: son para ponerlos en práctica! Antes de la comida viene la **clase de alineamiento**, cada módulo cogemos un grupo de posturas y las desmenuzamos al detalle. Y damos siempre **muchas versiones de la misma postura**: la tradicional por supuesto; pero también opciones para simplificarla, y opciones más avanzadas o modernas. Y esto lo hacemos con **más de 150 asanas!** De este modo, a la hora de enseñar, cualquier *asana* puede ofrecerse a practicantes con diferentes niveles de flexibilidad, fuerza o experiencia.

Comemos todos juntos, y después de un rato de descanso, viene la clase de **anatomía**. Comenzamos por **huesos y músculos de todo el cuerpo**, cada módulo una parte y vemos cómo se trabajan en las asanas (la anatomía también ha de servir para comprender la práctica: personal y de los demás). Después repasamos todos los **sistemas del cuerpo**, siempre desde el punto de vista que aporta el *yoga*. Terminamos con la práctica de **laboratorio de asanas**, donde practicamos las posturas desde acercamientos muy diferentes: **con props, en la pared, ajustándonos unos a otros...** El día culmina con un **yoga nidra** que repasa lo aprendido.

Ah!, para el módulo siguiente te llevas unas preguntas para reflexionar sobre lo que hemos aprendido. *deberes?*

programa

Módulo 1 (21-22 oct.23):

- *Pranayamas*: Estructura básica de la respiración, primeros *pranayamas*.
- *Asanas*: posturas en pie laterales y frontales
- Filosofía/anatomía sutil: orígenes del *yoga*. Estructura del proceso de precepción-mente-reacción
- Anatomía: pies y piernas

Módulo 2 (18-19 nov.23):

- *Pranayamas*: respiraciones alternas
- *Asanas*: posturas de equilibrio y posturas para sentar en meditación
- Filosofía/anatomía sutil: los 8 miembros del *yoga* (ashtanga yoga)
- Anatomía: cadera



Módulo 3 (16-17 dic.23):

- *Pranayamas*: *ujjayi*
- *Asanas*: posturas de *surya namaskar*
- Filosofía/anatomía sutil: *surya namaskar*, elementos del *vinyasa* (*drishti*, *bandhas*...)
- Anatomía: tronco

Módulo 4 (20-21 ene.24):

- *Pranayamas*: respiraciones de hiperventilación
- *Asanas*: otras posturas en pie y torsiones
- Filosofía/anatomía sutil: obstáculos para la claridad??
- Anatomía: manos, brazos y hombros

Módulo 5 (17-18 feb.24):

- *Pranayamas*: *bhramari*
- *Asanas*: posturas sentado
- Filosofía/anatomía sutil: niveles de conciencia, *om*
- Anatomía: cuello y cabeza. Sistema esquelético, sistema muscular, las fascias.

Módulo 6 (16-17 mar.24):

- *Pranayamas*: retenciones
- *Asanas*: posturas de rodillas o agachado
- Filosofía/anatomía sutil: introducción al hinduismo. Los *chakras*.
- Anatomía: sistema nervioso, sistema endocrino y exocrino.
- Prácticas de enseñanza

Módulo 7 (20-21 abr.24):

- *Pranayamas*: pranayamas para disminuir el prana
- *Asanas*: posturas tumbado
- Filosofía/anatomía sutil: kriyas, introducción al *ayurveda*
- Anatomía: sistema respiratorio y sistema circulatorio
- Prácticas de enseñanza

Módulo 8 (18-19 may.24):

- *Pranayamas*: practica completa
- *Asanas*: posturas de equilibrio sobre las manos
- Filosofía/anatomía sutil: discernimiento y amor: deshacer los nudos energéticos?
- Anatomía: sistema digestivo, urinario y reproductor
- Prácticas de enseñanza

Módulo 9 (15-16 jun.24):

- *Pranayamas*: practica completa
- *Asanas*: retroflexiones e *invertidas*
- Filosofía/anatomía sutil: BHAGAVAD GITA
- Prácticas de enseñanza

Módulo 10, RETIRO (13-14 jul.24)

- *Pranayamas*: práctica completa
- *Asanas*: repaso y dudas
- Filosofía/anatomía sutil: YOGA SUTRAS DE PATANJALI (*Vayus*)
- Prácticas de enseñanza



Estos son los REQUISITOS:

Los alumnos necesitan tener un mínimo de dos años de práctica de yoga continuada.

***NOTA 1:** El alumno que no haya completado los módulos 1-9, no podrá asistir al retiro. Si el alumno, por imposibilidad de asistencia, se salta alguno de los módulos, podrá realizarlo al curso siguiente para poder completar su formación, o también podemos recuperarlo de forma particular/online.

***NOTA 2:** No necesitas querer ser profesor después, la formación puedes cursarla para tu aprendizaje personal, para enriquecer tu autopráctica y complementarla con meditación, pranayamas y conocimientos sutiles, que no se pueden adquirir en clases regulares.

***NOTA 3:** Las fechas pueden sufrir algún cambio, si el grupo de alumnos y docentes así lo estiman oportuno.

Y estos son los PRECIOS:

- **Matrícula: 340€.** El pago de la matrícula garantiza la reserva de tu plaza.

* Las plazas son limitadas (12 personas máximo) !!

- **Curso completo: 1.360€** (un solo pago).

*Si pagas el curso completo antes del 15 de septiembre, obtendrás un 15% de descuento, de modo que queda por 1.156€.

- Si necesitas aplazar los pagos, ofrecemos la opción de hacer 10 pagos de 160€.

* Todas las clases, apuntes y el certificado están incluidos en el precio. El desayuno también está incluido. La comida es también en el centro, cada uno aporta algo para compartir (la escuela también aporta: un plato caliente vegetariano, nutritivo y delicioso!)

Formación de PROFESORES de YOGA
(200horas RYT)



FECHAS CURSO 2023-2024:

- Módulo 1: 21-22 octubre.23
- Módulo 2: 18-19 noviembre.23
- Módulo 3: 16-17 diciembre.23
- Módulo 4: 20-21 enero.24
- Módulo 5: 17-18 febrero.24
- Módulo 6: 16-17 marzo.24
- Módulo 7: 20-21 abril.24
- Módulo 8: 18-19 mayo.24
- Módulo 9: 15-16 junio.24
- Módulo 10, RETIRO: 13-14 julio.24

www.ghartayoga.com



INSCRIPCIÓN/PREGUNTAS:

formulario

Rellena el siguiente formulario de inscripción: <https://forms.gle/yj8eQab4G4EYsDws7>

Responde con sinceridad y personalmente.
Nos sentimos muy agradecidos por tu interés en nuestra formación.



www.ghartayoga.com
(*) AGHARTAYoga, ESCUELA de PROFESORES de YOGA
Dirección: Carrer Mare de Deu del Coll 76, baixos 1. 08023 BARCELONA.
Telefono de contacto: 0034 616 70 74 70