

CONTENIDO DEL CURSO 300 HORAS

El programa que se muestra a continuación es el programa completo de la formación de Yoga 300 horas:

HATHA YOGA (YOGA ASANA) – ENFOQUE IYENGAR (uso de elementos: bloques, pared, cinturones...)

- Práctica de asanas Hatha Yoga Tradicional
- Secuencia avanzada de movimiento articular y glándulas
- Secuencia y práctica avanzada para articulaciones de cadera
- Secuencia y práctica avanzada posturas de equilibrio
- Secuencia y práctica avanzada posturas de extensión de columna
- Secuencia y práctica avanzada posturas de torsión
- Secuencia y práctica avanzada posturas de inversión
- Uso de accesorios/ elementos externos en la práctica (cinturones, bloques, sillas, pared...)
- Alineamiento adecuado e instrucciones verbales precisas y claras

PRANAYAMA

- Anatomía y fisiología de la respiración
- Disciplina de la respiración
- Fundamentos de prácticas esenciales de la respiración
- Prana y estilo de vida
- Creando las bases de la meditación
- Práctica avanzada de las diferentes técnicas de respiración: Nadi Shodhana, Sheetali, Sheetkari, Bhramari, Ujjayi, Bhastrika, Kapalbhat ...
- Mudras
- Bandhas

ASTHANGA VINYASA YOGA

- Estudio y practica en profundidad de la primera serie completa
- Flexibilidad y resistencia para la práctica
- Importancia de la respiración durante la práctica de la secuencia
- Alineación y Ajustes

- Introducción a la segunda serie, serie intermedia: teoría, práctica y la ciencia de la extensión de columna o flexión hacia atrás.

AJUSTES & ALINEACIÓN / METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA

- Construyendo una relación amable entre estudiante y profesor
- Aprenderás a crear secuencias de yoga, diseñar programas/clases para estudiantes con diferentes necesidades
- Conocer los principios de demostración, asistencia y corrección
- Saber las cualidades que hacen de uno un buen profesor de Yoga y muchas cosas más que te ayudarán a ser un mejor profesor
- El arte del ajuste basado en el Hatha Yoga, serie intermedia
- Modificaciones de la práctica de asanas de acuerdo a las limitaciones de cada individuo

MEDITACIÓN y MANTRAS

- Práctica de Mindfulness
- Conciencia de cuerpo y respiración
- Meditación guiada
- El Sankalpa en la meditación
- Técnicas de Meditación:
 - o Meditación de Chakras – Beeja Mantra
 - o Yoga Nidra
 - o Canto de Mantras:
 - Introducción a diferentes mantras
 - Cómo cantar un Mantra
- Conexión entre mente, cuerpo y respiración
- Camino correcto para abrir y cerrar una clase a través del canto de mantras y meditación

FILOSOFÍA DEL YOGA

- La Luz del Yoga
- Yoga Sutra de Patanjali
- Diferentes tipos de Yoga & Samadhi
- 6 filosofías indias (Darshan Shashtra)
- Cómo es la filosofía Inida vs la filosofía occidental
- Introducción al Bhagwat Geeta
- Introducción al Vedantay y Upanishads

AYURVEDA

- ¿Qué es Ayurveda?
- Objetivos del Ayurveda
- Historia y evolución del Ayurveda
- Los 5 elementos
- Nutrición/ dieta yoguica: sattva, raja y tamas
- Kaya chikitsa and shalya chikitsa
- Los 3 doshas: características, como equilibrarlos a través de las herramientas del yoga: alimentación, asanas, pranayama, estilo de vida

ANATOMIA Y FISOLOGÍA DEL YOGA

- Revisión: Sistema Digestivo, Sistema Urinario y Sistema Nervioso
- Anatomía y fisiología del yoga en el cuerpo humano y su conexión con el Yoga
- Yoga Terapia
- Yoga, anatomía de la asana
- Sistema Respiratorio como ciencia de la respiración para calmar la mente

YOGA TERAPÉUTICO

- Anatomía aplicada: aprenderás cómo atender a personas con diferentes afecciones y problemas de salud (tanto mentales como físicos)

SHATKARMAS/KRIYAS (TÉCNICAS DE LIMPIEZA Y PURIFICACIÓN)

- Introducción
- Propósito
- Tipos de Kriyas
- Rol de las Kriyas en la práctica de Yoga
- Práctica de Kriyas:
 - o Tratak
 - o Shankh Prakshalan
 - o Kapal Bhati (skull Cleansing practices)
 - o Contraindicaciones de las prácticas y cómo realizarlas en el caso de enfermedades o patologías concretas

INTRODUCCIÓN A LA ASTROLOGÍA

- Elementos
- Signos
- Planetas
- Relaciones entre planetas y casas

MARKETING Y EMPRENDIMIENTO PARA YOGUIS

- Crea tu modelo de enseñanza. Creación de marca personal
- Claves a la hora de emprender en Yoga: el plan de negocio
- Marketing y comunicación: el plan de marketing
- Gestión de tus enseñanzas
- Finanzas y Planificación
- Redes Sociales