

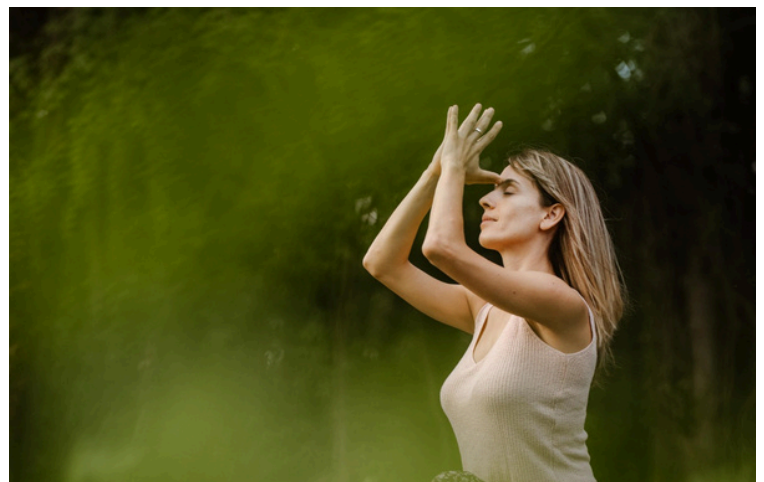


Formación online Hatha Vinyasa & Chakra Yoga 200h



6ª edición - Del 5 de Septiembre al 3 de Octubre de 2024

i



Objetivos de la formación

Si te sientes atraído a profundizar en tu práctica de yoga o si te planteas convertirte en profesor para diseñar e impartir tus propias clases, tienes la oportunidad de participar en la formación de profesores de Yoga Sin Fronteras.

¿Por qué estudiar con nosotros?

Porque nuestra comprensión del yoga es única: recogemos el legado de diversas escuelas de la tradición yogui para ofrecer un yoga encaminado a transformar la vida de las personas, de cualquier persona, pues entendemos que el yoga es para todos. Aprenderás no solo las técnicas tradicionales del Hatha Vinyasa Yoga sino también recursos para dirigirte a los alumnos con una mirada inclusiva.

¿Es para mí?

Si llevas un tiempo practicando yoga y quieres avanzar en tu práctica.
Si sientes curiosidad por aspectos del yoga que no se explican en las clases.
Si te apasiona la enseñanza y quieres de hacer el yoga una profesión.

Tanto si tienes una dilatada experiencia como practicante como si acabas de descubrir el yoga, esta formación te permitirá conocer los principios teóricos y prácticos que hay detrás de una disciplina a la que cada vez se acercan más personas.

¿Qué titulación obtendré?

Al finalizar la formación obtendrás un diploma que te capacita para impartir clases de yoga individuales o grupales, así como dirigir talleres y otras actividades relacionadas.

La titulación que ofrece Yoga Sin Fronteras está reconocida internacionalmente por Yoga Alliance de acuerdo a los estándares de sus programas de formación de 200h.

Esta formación puede ser incluida como parte de las horas de formación requeridas para acreditarte como instructor de yoga en España. Infórmate en tu comunidad autónoma acerca de los requisitos y las convocatorias autonómicas de acreditación.



Contenidos de la formación

- **Filosofía del yoga**
 - Historia del yoga
 - Los 8 pasos
 - Linajes de yoga moderno
 - Historia del asana
 - Evolución histórica
 - Darshanas
 - Métodos tradicionales
 - Yoga Sutra
 - Significado del Om
 - Caminos del yoga
 - Chakras, Bandhas, Shat Kriyas, Mudras, Gunas y Doshas
- **Pranayama y meditación**
 - Introducción al pranayama
 - Respiración cuadrada
 - Respiración 4-7-8
 - Respiración de fuego
 - Respiración alterna
 - Brahmari Pranayama
 - Sheetal Pranayama
 - Introducción a la meditación
 - Meditación Anapana
 - Meditación Metta
 - Yoga Nidra
 - Visualización
 - Meditación en los chakras
 - Meditación con mantra
- **Asanas, alineación y secuencias para principiantes**
 - Calentamiento e inicio de la clase
 - Saludo al sol
 - Posturas según tipología
 - Secuencias de yoga en silla



Contenidos de la formación

- **Clases completas**
 - Vinyasa yoga
 - Hatha yoga
 - Yoga restaurativo
 - Yin yoga
 - Kundalini yoga
- **Técnicas de enseñanza**
 - Cómo enseñar yoga
 - Secuenciación
 - Teoría del Hatha yoga
 - Vinyasa y otros estilos modernos
- **Anatomía del yoga**
 - Fundamentos y tejido óseo
 - Fundamentos y tejido blando
 - Sistema respiratorio
 - Miembros inferiores y pelvis
 - Columna vertebral
 - Cinturón escapular
 - Miembros superiores
- **Yoga inclusivo**
 - Introducción al yoga inclusivo
 - Modificaciones y props
 - Yoga Sensible al Trauma
 - Cualidades del profesor inclusivo
 - Yoga para adultos mayores
- **Chakra yoga**
 - Muladhara: teoría y práctica
 - Svadisthana: teoría y práctica
 - Manipura: teoría y práctica
 - Anahata: teoría y práctica
 - Vishuddha: teoría y práctica
 - Ajna: teoría y práctica
 - Sahasrara: teoría y práctica



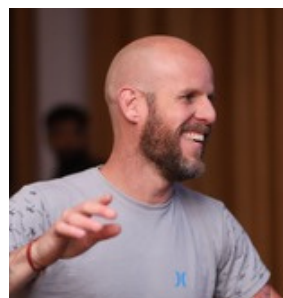
Equipo de Formación



Meritxell Martorell
Hatha Vinyasa Yoga
y filosofía



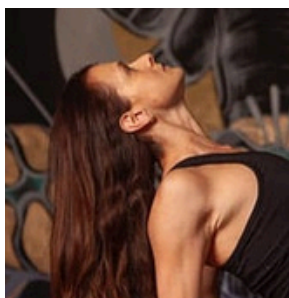
Juan Fco. Martínez
Yoga Inclusivo



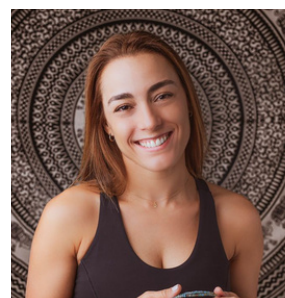
Alejandro Coronil
Hatha yoga y
filosofía



Jessica García
Hatha Yoga, Yin
yoga y restaurativo



Carolina Fernández
Anatomía



María Carla Lugo
Asanas y
alineación



Krystal Pérez
Yoga sensible al
trauma



Carla Bliss
Chakra yoga



Metodología

1. Sesión de bienvenida / orientación: Habrá una sesión en directo el día de inicio del curso. En esta reunión nos presentaremos y ofreceremos información general del curso y de la plataforma online, así como orientación de estudio del material y contenidos. También será una oportunidad para conocer a otros estudiantes y preguntar cualquier duda antes de empezar con la formación online.

2. Material/contenidos: Todo el material para el curso, incluido el manual, se encuentra en la plataforma web. El manual puedes descargarlo y guardarlo, es totalmente optativo imprimirlo o no. Además, necesitarás tener una esterilla de yoga, un bloque (o libro en su defecto), un cinturón (o toalla en su defecto) y cojines/almohadones/mantas.

3. Directos: Durante el primer mes de la formación ofreceremos directos con los distintos profesores. En los directos, que serán habitualmente a las 18h via Zoom, podréis compartir vuestras experiencias y preguntas, resolveremos todas vuestras dudas respecto al curso. Los directos se quedarán grabados y los compartiremos en la plataforma, por lo que si no puedes asistir a ellos tendrás de igual forma acceso a estas sesiones.

4. Duración del curso: La formación puede realizarse a lo largo de 6 meses, periodo en el que se deberá completar la evaluación para la obtención del diploma. Durante este tiempo todo el material estará disponible para ser visualizado tantas veces se desee.

5. Horarios: No hay horarios (a excepción de los encuentros online en directo). Al tratarse de una formación en línea vas a disponer de mucha flexibilidad horaria. Podrás organizarte como mejor te vaya y ver los vídeos a tu ritmo. Lo importante es que disfrutes de esta maravillosa formación, que leas y practiques con calma y que aproveches los directos para consultar tus dudas.

6. Evaluación: para la obtención del diploma del curso, deberás realizar dos pruebas escritas en formato test y diseñar y ejecutar una sesión práctica completa de la que nos harás llegar una grabación en video.

7. Diploma: Recibirás un diploma propio de Yoga Sin Fronteras que acredite haber participado en la Formación de 200 de horas Hatha Vinyasa Yoga. Este diploma está avalado por la entidad internacional Yoga Alliance. En caso de no completar o aprobar la evaluación, podrás solicitar un certificado propio de Yoga Sin Fronteras que acredite las horas de estudio y contenidos realizados.

8. Consultas durante el curso: Para consultas sobre el contenido académico puedes contactar al correo general de info@yogasinfronteras.org



Calendario de sesiones en directo

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sept. 2024	2	3	4	5 BIENVENIDA	6
	9 Juan	10	11	12	13 Carolina
	16	17 Krystal	18 María Carla	19	20 Carolina
	23 Carla	24	25 María Carla	26	27 Carolina
Octubre 2024	30 Juan	1 Alejandro	2 María Carla	3 CIERRE	4

Horario aproximado de 18h a 19h.

Sesiones ofrecidas a través de Zoom.

Todas las sesiones quedarán grabadas.



Importe y reservas

IMPORTE DE LA FORMACIÓN: 799 euros*

Plazas limitadas



Pídenos más información para reservar tu plaza o inscribirte:

Email: info@yogasinfronteras.org

Whatsapp: +34 635 69 15 94 (Meritxell) / +34 672 97 58 04 (Jessica)

() Puedes reservar tu plaza en cualquier momento mediante el pago de 150€. Deberás completar el pago completo hasta 2 días antes de que empiece de la formación.*

En caso de que quieras cancelar tu plaza, debes hacerlo como máximo hasta 15 días antes del inicio. La reserva no será reembolsable, el pago restante se devolverá al 100%.



yogasinfronteras.org