



Preguntas Frecuentes

Curso 200 horas de Formación de Profesores en Ashtanga Vinyasa - en línea

SOBRE EL CURSO

P) ¿Cuál es la duración del curso en línea?

R/ El curso tiene una duración de 24 días más 10 días después para completar las asignaciones finales. Las profesoras realizarán sesiones en vivo para aclarar dudas y proporcionar retroalimentación durante el período de 24 días, que va desde la fecha de inicio hasta el día final. Sin embargo, puedes elegir completar el curso a tu propio ritmo y completar las lecciones y las evaluaciones finales dentro de un año después de la fecha de inicio del curso.

P) ¿Puedo unirme al curso una vez que ha comenzado?

R/ La inscripción se cierra dos días antes de empezar el curso, por lo que no será posible unirse una vez que haya iniciado. Este es un YTTC muy bien planeado y organizado, las profesoras tienen sus lecciones planificadas y las sesiones en vivo serán una reunión grupal para revisar los temas semana a semana. La incorporación de nuevos estudiantes en el camino interrumpirá el ritmo del curso y la energía del grupo.

P) ¿Qué accesorios necesito para completar el curso en línea?

R/ Necesitarás una esterilla de yoga para practicar. Los siguientes accesorios son opcionales y solo si los necesitas para tu práctica personal o para aprender cómo usarlos para modificar poses para ti o tus futuros estudiantes. También te damos ideas de cosas que puedes tener en casa que se pueden usar como accesorios de yoga:

- Una correa de yoga, puede también ser una toalla, un cinturón, una bufanda o cualquier cosa que se pueda usar como correa de yoga.

- Bloque (s) de yoga o cualquier cosa que pueda usarse como bloque de yoga, como libros gruesos.
- Un cojín de yoga, o puede ser el cojín de un sofá (las almohadas de la cama tienden a ser demasiado suaves).
- Una manta
- Un auricular Bluetooth o un altavoz Bluetooth (recomendado, pero no necesario). Te ayudará a grabar el video de tu examen final con un mejor sonido.
- Internet de alta velocidad

P) ¿Hay un número máximo de participantes en el curso?

R/ Debido a que este es un curso en línea, no hay un máximo de participantes.

SOBRE EL HORARIO DEL CURSO

P) ¿Cuál es el horario diario del curso?

R/ No hay un horario diario para este curso en línea. Puedes estudiar y practicar a tu propio ritmo, dedicando todo el tiempo que puedas / quieras / necesites. Solo las sesiones en vivo tendrán un horario establecido, pero si no puedes asistir a las sesiones en vivo, no te preocupes, las grabaremos para que puedas verlas en cualquier momento.

P) ¿Cuántas horas de estudio diario, aproximadamente, requeriría para realizar el curso?

R/ Este es un curso que puedes estudiar a tu propio ritmo. Las clases son una combinación de conferencias y prácticas pregrabadas, respaldadas por material escrito y sesiones en vivo para aclarar dudas, recibir comentarios y discutir temas del curso. Puedes ver los videos, estudiar el material y practicar cuando tengas tiempo. No hay un horario diario fijo. Puedes finalizar el curso dentro del plazo de 24 días (+ 10 días para enviar el video) dedicando aproximadamente 6 horas al día, o puedes finalizar el curso en un plazo de un año, dedicando así el tiempo que decidas y necesites.

SOBRE LAS PROFESORAS

P) Las profesoras, ¿son las mismas que enseñan en los cursos presenciales en Goa?

R/ Sí, todas las profesoras del curso en línea son parte de nuestro equipo docente en los cursos presenciales que realizamos en Goa, India.

P) ¿Una profesora enseña todo el curso? ¿O tenemos varias profesoras para diferentes materias?

R/ Cada asignatura es impartida por una profesora diferente, de acuerdo a sus conocimientos y experiencia. A lo sumo, la misma profesora enseñará dos asignaturas que están estrechamente relacionadas, como las clases de Ashtanga y Alineación y Ajustes, o las clases de Enseñanza de Estudiantes y Vinyasa.

SOBRE LA METODOLOGÍA EN LÍNEA

P) ¿Puedo descargar los módulos, lecciones y clases del curso?

R/ No, los videos instructivos, clases y prácticas solo se pueden ver dentro de la plataforma virtual. Sin embargo, tendrás acceso de por vida a todo el material del curso. El manual y los documentos en PDF están disponibles para descargar.

P) ¿Por cuánto tiempo tendré acceso al curso y su material?

R/ Tendrás acceso de por vida.

P) Si el pago se realiza antes de la fecha de inicio del curso, ¿todo el material y las sesiones en línea estarán disponibles antes de que comience el curso?

R/ Todo el material del curso estará disponible a partir de la fecha de inicio.

P) ¿Recibiré algún material de estudio?

R/ Todos los materiales que necesitas están en la plataforma virtual. Una vez que te hayas registrado y hayas pagado la tarifa del curso, recibirás un documento con instrucciones que contiene una lista de prelectura sugerida, por si desear comenzar a leer y prepararte antes de la fecha de inicio del curso; pero esto es completamente opcional.

SOBRE LAS SESIONES EN VIVO

P) Tengo un trabajo a tiempo completo; ¿Tengo que estar disponible para todas las sesiones en vivo o puedo verlas más tarde?

R/ Hemos planeado un horario con diferentes horas para acomodarnos a la mayoría de los casos, pero si aún no puedes asistir a las sesiones en vivo, las grabaremos para que puedas ver la repetición a tu conveniencia.

P) ¿Cuál es el horario de las sesiones en vivo?

R/ Una vez que te hayas registrado y pagado la tarifa del curso, recibirás un documento con instrucciones. Entre otra información, este documento contiene el horario de las sesiones en vivo programadas para tu curso. Hay una sesión en vivo de bienvenida el día anterior al inicio del curso para presentar al equipo docente y proporcionar pautas importantes, y una sesión en vivo de cierre el último día del curso para agradecer a todos y discutir los próximos pasos. El horario de estas sesiones se te enviará por correo electrónico.

P) ¿Son todas las clases pregrabadas? ¿Cuántas sesiones en vivo para hacer preguntas a las profesoras tenemos?

R/ Habrá aproximadamente 20-22 sesiones en vivo de 90-120 minutos cada una, incluyendo una sesión de orientación el día anterior al día de inicio y una sesión de cierre el último día del curso. Cada semana habrá 4-6 sesiones en vivo; al menos, una sesión en vivo con la profesora de cada materia cada semana. Las sesiones en vivo también se grabarán y estarán disponibles para verlas más adelante. En la plataforma en línea, hay clases pregrabadas para que estudies y practiques a tu propio ritmo.

SOBRE LOS EXÁMENES

P) ¿Se requieren exámenes para aprobar el curso?

R/ Sí, un examen escrito y una clase de Vinyasa de 20-30 minutos que enseñarás y grabarás en video para enviárnoslo por correo electrónico.

P) Con respecto al examen escrito, ¿es de opción múltiple? ¿O se debe enviar una tarea escrita?

R/ Es una prueba de opción múltiple que se activará en la plataforma en línea una vez que hayas visto todas las lecciones. Esta prueba se basa en las preguntas de la Guía de Estudio (también

disponible en la plataforma en línea, una vez que el curso ha comenzado). No se enviarán tareas por escrito.

P) Para el examen práctico, ¿cuántas personas necesitaría en mi clase para poder aprobar el examen?

R/ Para el video del examen práctico, tienes tres opciones:

1. En caso de estar en cuarentena, no necesitas tener a nadie físicamente presente contigo; simplemente puedes grabar tu video en solitario y enviarlo.
2. De lo contrario, puedes pedirle a cualquier persona que esté contigo que se una como estudiante durante el tiempo que impartes la clase y grabas el video.
3. Si lo prefieres, también puedes enseñar la clase en línea (a un compañero del curso, familiar o amigo). Puedes hacerlo a través de Zoom, Facebook live, ¡Whatsapp o cualquier otra plataforma que elijas, solo asegúrate de grabar el video en un formato que puedas enviar por correo electrónico o por WeTransfer!

P) ¿Pueden explicar más sobre el video para la evaluación práctica final?

R/ Para el examen práctico, debes grabar un video sencillo, de unos 20-30 minutos como máximo, enseñando una clase de vinyasa de acuerdo con los principios de secuenciación aprendidos en el TTC (tu profesora te guiará más cuando llegue el momento). Este es un video simple que puedes grabar con su teléfono móvil, iPad o computadora portátil, NO necesitas una cámara, ni equipo sofisticado ni una grabación profesional, solo asegúrate de que el sonido sea bueno para que tu profesora pueda escuchar tus indicaciones. Después de grabar, debes enviar este video a sampoornaworldwide@gmail.com ya sea por correo electrónico o puedes usar la plataforma gratuita WeTransfer.

SOBRE LOS CRITERIOS PARA APROBAR EL CURSO

P) ¿Cuáles son los criterios para aprobar los exámenes?

R/ El examen escrito se compone de tres secciones; deberás obtener una puntuación del 90% en cada sección para aprobar el examen. Este puntaje se mostrará inmediatamente después de responder todas las preguntas en la plataforma en línea (no es necesario enviar nada a las profesoras, y las profesoras no necesitan enviarte ninguna respuesta).

Para el examen práctico, una vez que nos hayas enviado el video, lo revisaremos y te proporcionaremos nuestra retroalimentación -por correo electrónico- basados en una rúbrica de calificación (compartiremos esta rúbrica contigo una vez que te hayas registrado en el curso).

Las profesoras evaluarán los siguientes aspectos de tu clase:

- a) Voz: volumen, claridad, fluctuación, tono, etc.
- b) Instrucciones: fluidez, claridad, cantidad, variedad, orden, tipo, etc.
- c) Presencia: comportamiento, movimiento en el piso, tapete on / off, posición para los estudiantes, lenguaje corporal, respiración
- d) Conciencia: contacto visual, capacidad de respuesta, retroalimentación, energía
- e) Ajustes: verbal y visual
- f) Secuenciación: construcción de posturas, aperturas apropiadas, preparación avanzada de la postura, modificaciones, etc.
- g) Estructura de clase: transiciones, temas, música (en caso de que la use, pero no es necesaria ni obligatoria), entorno general y ambiente

Q) ¿Qué pasa si no apruebo los exámenes?

R/ Si no apruebas el examen escrito, tienes 2 oportunidades más para retomar la(s) sección(es) que reprobaste (ya sea dentro de los 10 días adicionales o después). Si la calificación de tu clase de vinyasa no es satisfactoria (no obtiene los puntos necesarios para aprobar), tendrás la oportunidad de enviar otro video dentro de las próximas 2-3 semanas, o cuando te sientas seguro de hacerlo.

SOBRE EL CERTIFICADO

P) ¿Con este curso me certificaré como profesor de yoga?

R/ Sí, al completar todas las lecciones del curso en línea y las asignaciones finales, recibirás un certificado que te enviaremos por correo electrónico. Este certificado es reconocido por Yoga Alliance; por lo tanto, eres elegible para registrarte como profesor de yoga con ellos.

P) ¿Recibiré un certificado de finalización?

R/ Si, una vez que completes el curso, apruebes las asignaciones finales, y hayas cancelado la totalidad del costo del curso (en el caso de que hayas elegido un plan de pago) te enviaremos tu certificado de profesor de yoga, vía correo electrónico. Este certificado lo puedes descargar e imprimir.

P) ¿El certificado que recibimos al final del curso es exactamente el mismo que recibiríamos si hubiésemos hecho el curso en persona en Goa?

R/ Si. El certificado es exactamente el mismo que otorgamos en nuestros entrenamientos presenciales en Goa. Este certificado no dirá “curso en línea”. Debido a la situación con el Covid-19, la Yoga Alliance ha decidido validar los cursos en línea tal como si fueran presenciales.

P) ¿Podré impartir clases de yoga en línea y en persona después de esta capacitación?

R/ Si, ciertamente en Sampoorna proporcionamos todo el conocimiento para que desarrolles tus habilidades como un maestro de yoga completo.

SOBRE YOGA ALLIANCE

P) ¿Es este un curso certificado de Yoga Alliance?

R/ Si lo es.

P) ¿Cómo gestionan las horas de contacto obligatorias solicitadas por Yoga Alliance para obtener la certificación YTTC de 200 horas?

R/ Debido a la crisis de Covid-19, Yoga Alliance ha decidido eliminar su requisito de horas de contacto obligatorias y permite que los entrenamientos de yoga se realicen en línea. Esta reforma a sus estándares se extenderá hasta el 30 de junio de 2020 (fecha que puede extenderse según la situación de la crisis) y todos los cursos en línea impartidos antes de esta fecha se contarán como cursos de capacitación presenciales.

SOBRE DESCUENTOS Y POLÍTICAS DE REEMBOLSO

P) ¿Ofrecen algún descuento para este curso?

R/ La tarifa de nuestro curso en línea es una de las más accesibles en el mercado; por lo que, no ofrecemos descuentos adicionales.

P) ¿Hay una política de reembolso?

R/ No habrá reembolsos para este curso, asegúrate de estar listo para comprometerte con esta capacitación antes de inscribirte.

SOBRE OTROS TEMAS

P) ¿Puedo hacer este curso si estoy embarazada?

R/ Como tienes la opción de completar este curso en un año, puedes ver los videos y leer todo el material escrito. Tu práctica personal de asanas es de tu exclusiva responsabilidad y no podemos aconsejarte nada al respecto. Nosotros no recomendamos prácticas de yoga fuertes, activas y dinámicas como Ashtanga y Vinyasa durante el embarazo, pero cada practicante es diferente. Algunas mujeres han estado practicando yoga durante muchos años y continúan su práctica durante todo el embarazo; otras comienzan clases de yoga por primera vez cuando quedan embarazadas, pero, en cualquier caso, suponemos que todas las practicantes embarazadas buscan el consejo de su médico. Dejamos la decisión a cada participante, y no somos responsables de ello.

P) ¿Habrá más entrenamientos en línea como este en los próximos meses?

R/ Podemos ofrecer cursos similares en el futuro, pero aún no estamos seguros.