

# CURSO YOGA CAN DO 2018/2019

*No aprendes para enseñar, practicas para vivir y compartir Yoga*



## LO QUE EL MUNDO NECESITA NO ES OTRO PROFESOR DE YOGA **SE NECESITA MÁS YOGUIS**

En Yoga Can Do sabemos que Yoga sucede fuera de la esterilla, sucede dentro de ti. Yoga se vive — conectando con tu verdadero ser.

Y desde ahí se inicia la magia de Yoga, su poder curativo y potencial de transformación.

Experimenta todo eso en este curso — desde la autenticidad y coherencia.

Estamos observando la producción masiva de profesores de Yoga, promovido por el mundo occidental y queremos **crear un cambio, ofrecer algo diferente.**

***“Una mente libre de perturbaciones es yoga.” – Patañjali***

Originalmente el camino de Yoga no se empezó con Asanas. Porque dominar en perfección una postura, mientras sigues practicando desde la ilusión, no es Yoga. Yoga empieza con un cambio interior para vivir desde la consciencia, el equilibrio y la conexión. Y para eso se requiere un entendimiento y trabajo profundo con uno mismo y su mente.

Pero en la mayoría de los cursos para profundizar en Yoga o incluso formarse para ser profesor, esta parte se encuentra muy poco.

### **YOGA CAN DO: LA NUEVA GENERACIÓN — Sé Yoga**

Con el curso Yoga Can Do te proponemos un enfoque diferente.

Acércate al Yoga desde el corazón y desde la verdad. Ofrecemos un espacio dónde vives Yoga, dónde eres Yogui. Y después compartes (en clases) desde esa experiencia auténtica.

Para eso el curso está dividido en **dos módulos** (cada uno 100h).

#### **Inmersión Yoga Can Do**

*...una profundización para tod@s*

- integrar los **conceptos principales**
- entender Yoga en su completitud
- el arte de vivir Yoga: **filosofía y psicología** en Yoga
- Yoga como tu estilo de vida
- práctica intensiva de Asanas, Pranayama, Meditación, Mindfulness
- comprender la trinidad de Yoga, Ayurveda y Tantra

#### **Curso de profesores**

*...comparte en clases*

- didáctica y metodología para compartir en clases lo que vives y experimentas con Yoga
- profundización en **anatomía, alineamiento y ajustes**
- **desarrollo personal:** trabajar el ego, miedo y humildad para profesores
- **comunicación yóguica** en clases
- integrar la filosofía en una clase de Yoga

# CURSO YOGA CAN DO 2018/2019

*No aprendes para enseñar, practicas para vivir y compartir Yoga*



## LA ESTRUCTURA DEL CURSO

### **Módulo I: La Inmersión — Prepárate para vivir Yoga**

El estado de Yoga no es algo que se puede observar, mirando una Asana. El estado de Yoga sucede dentro de ti. Por eso este módulo enfoca en ti y tu vivencia de Yoga.

Profundizas en tu propia práctica y la **preparación mental y psicológica** para hacer tu práctica de Asanas una verdadera experiencia de Yoga.

Experimenta el potencial transformativo y curativo de Yoga **en ti mism@ y en tu vida.**

### **Módulo II: Curso de profesor: Compartes desde la autenticidad**

A continuación con el módulo de profesor (febrero a junio) sigues el camino y la profundización en Yoga y otras disciplinas conectadas. Se transmiten métodos y herramientas (siempre a través de la práctica e investigación) para poder trasladar tu vivencia de Yoga al espacio de clases.

### **OBJETIVOS DEL CURSO:**

#### ***comprender y aplicar conceptos los principales en Yoga como:***

- sthiram sukham asanam : el principio de equilibrio
- quietud y claridad mental
- comprende tu interior: razón vs. corazón / ego vs. amor
- entender tu verdadero ser: ATMAN
- filosofía/ psicología: **preparación mental** para experimentar el estado de Yoga
- experimentar tu práctica de Asanas desde la conexión con tu interior

#### ***Entender tu interior y conectar con tu verdadero ser: de adentro hacia afuera***

- ¿Quién soy? — Más allá de tu condicionamiento, lo aprendido e identificación
- entender la mente: Yoga y el cerebro
- vrittis, samskaras, vasana (filosofía/psicología en Yoga)
- percepción falsa y verdadera (Mindfulness)
- el estado de Yoga y la importancia de la quietud mental
- EGO vs AMOR : Kleshas — comprende vivir desde el corazón

#### ***Empezar a sanar: Yoga encima de la esterilla — la práctica de Hatha Yoga***

- ¿qué es y por qué hacemos Asanas?
- principios: consciencia, equilibrio y conexión
- Los 5 elementos en tu práctica de Yoga
- diseña tu propia práctica adaptada a tu constitución y tus necesidades personales
- Anatomía : La fascia — la red que conecta todo
- alineamiento energético

# CURSO YOGA CAN DO 2018/2019

*No aprendes para enseñar, practicas para vivir y compartir Yoga*



## **Experimentar el impacto de Yoga en tu vida diaria, tu salud y bienestar:**

- filosofía *aplicada* para tu vida: Yamas y Niyamas
- Ayurveda: ciencia de la vida (tu constitución, tu práctica personalizada, tu alimentación)
- comunicación : construcción de realidad a través del lenguaje/ cuál es una comunicación yóguica?
- Yoga como Life Coach: Vive Yoga

## **Traslada tu experiencia al espacio de clases:**

- comunicación no violenta en clases
- gestionar el ego y el miedo como profesor: cuándo tienes que vivir de tu vocación
- diseñar clases según los 5 elementos
- integrar filosofía en clases
- enseñar Yoga más allá de la separación de estilos
- profundización en anatomía y alineamiento

***Conocemos el poder de la propia experiencia. Por eso todos los contenidos se desarrollan, investigan y exploran de forma práctica desde tu vivencia personal.***

**disciplinas** que conocerás en este curso:

- YOGA
- TANTRA
- AYURVEDA
- MEDITACIÓN
- MINDFULNESS
- ALINEAMIENTO ENERGETICA Y ESTRUCTURAL
- TRABAJO con la FASCIA
- MEDICINA CUÁNTICA
- COMUNICACIÓN NO VIOLENTA
- ALIMENTACIÓN
- NEUROCIENCIA
- MIND BODY MEDICINE

***Vive y enseña Yoga como un todo***

## **¿QUIÉN IMPARTE LA FORMACIÓN?**

La formación está creada por Joanna Menges y el apoyo y contribución de su maestra Anushree Singh de la India. Las sesiones estarán compartidas por Joanna y docentes internacionales invitados.

más acerca del proyecto Yoga Can Do y Joanna via [yoga-can-do.com/?lang=es](http://yoga-can-do.com/?lang=es) o ponte en contacto con ella: [joanna@yoga-can-do.com](mailto:joanna@yoga-can-do.com)

## **¿QUE MÁS INCLUYE?**

- una **sesión individual de Yoga Coaching** por alumno (parte de la Inmersión)
- evaluación del crecimiento personal, recomendación y certificado de asistencia
- con tu inscripción: **acceso gratuito** a material/prácticas/tutoriales online
- **apoyo** al entrar en la vida laboral que incluye:

# CURSO YOGA CAN DO 2018/2019



*No aprendes para enseñar, practicas para vivir y compartir Yoga*

- información y ayuda con el "qué hago después y que oportunidades de trabajo tengo?"
- contacto con **centros de Yoga** (nivel internacional)
- acceso gratuito a una **plataforma de trabajo** (mundial) + beneficios
- configuras como profesor en la página internacional y española de [yoga-can-do.com](http://yoga-can-do.com) (**publicidad gratuita**)

---

## DATOS FORMALES

### DURACIÓN Y FECHAS

El curso tendrá lugar durante 5 fines de semana entre octubre y febrero con el horario de:  
Sábado y Domingo: 10.00 - 14.00 + 15.30 - 19.30

#### Módulo I : INMERSIÓN YOGA CAN DO

20 + 21 de octubre  
10 + 11 de noviembre  
1 + 2 de diciembre  
12+13 de enero  
9+ 10 de febrero

#### Módulo II: curso de profesores

inicio: 23 + 24 de febrero

### PRECIOS Y FORMAS DE PAGO

Puedes pagar cada módulo por separado con la misma formalidad:

**Precio completo** de los 5 fines de semana de un módulo:

**1100€** (cada finde te sale a 220€, la hora 13,75€)

**¿No puedes pagar en un pago único?** - Posibilidad de financiación en 4 pagos

se abona un pago de reserva de 290€ antes de empezar el curso

Y 3 cuotas a 270€ con 6 semanas entre cada pago.

Modelo de pagar en cuotas:

Reserva antes de empezar el curso: 290€

Hasta 15 de octubre: 270€

hasta 31 de noviembre 270€

hasta 15 de enero: 270€

**SUPER OFERTA**  
hasta 31 de JULIO  
**PRECIO COMPLETO 890€**  
(cada finde te sale a 178€)

# CURSO YOGA CAN DO 2018/2019

*No aprendes para enseñar, practicas para vivir y compartir Yoga*



## ¿QUIÉN PUEDE PARTICIPAR?

**El/Ella cuy@ intención es verdadera**

Esta inmersión es para cualquiera quién busca

- profundizar en Yoga auténtico y completo
- aplicar Yoga en su vida diaria
- comenzar un camino de transformación y desarrollo personal
- No importa si quieres impartir clases después, o si ya eres profe

Este curso es para gente que quiere crear un impacto en su vida. Por eso está de interés para practicantes que simplemente lo quieren usar para su crecimiento personal, igual como profesores para profundizar su conexión con Yoga.

## Cómo puedo reservar mi plaza?

Ponte en contacto con Esana via [info@esanayoga.es](mailto:info@esanayoga.es), y te mandamos más información, los documentos necesarios y formulario de inscripción.

### **ESTE CURSO ES DIFERENTE — SÉ PARTE**

*No seas profesor! Se Yogui!*

*No aprendes para enseñar Yoga, lo vives para compartir!*

**RESERVA TU PLAZA AHORA**

via [info@esanayoga.es](mailto:info@esanayoga.es) o en la recepción