

YOGA. LA CIENCIA DEL SER

Formación de profesores Esana Yoga Sevilla 2021 a 2023



INMERSIÓN EN YOGA + TRANSMISIÓN DE YOGA

ESANA YOGA

628 065 483 | info@esanayoga.es | www.esanayoga.es

YOGA. LA CIENCIA DEL SER

Formación de profesores Esana Yoga Sevilla 2021 a 2023

¿Qué es Yoga? ¿Hasta dónde el yoga puede ofrecerte orden y claridad en tu vida?

¿Cómo despertar y salir del cauce constante de repetición para ir hacia un espacio con más amplitud mental y emocional? ¿Qué podemos hacer para focalizar nuestra atención?

La ciencia del yoga nos conduce hacia la armonía del Ser. El yoga es un camino de autoconocimiento y liberación, concebido para inducir salud física, equilibrio emocional y claridad mental. Un viaje de auto-transformación que va de lo burdo a lo sutil, de lo superficial a lo profundo, de lo exterior al interior, del hacer al ser.

El yoga es la ciencia de la indagación y observación hacia uno mismo. Esta formación tiene como objetivo que el alumno comprenda con claridad las bases del yoga clásico y postclásico, experimente su esencia y acceda a un conocimiento más elevado a través de su propia práctica.

Desde Esana Yoga queremos acompañar a todas aquellas personas "tocadas por el yoga" y que quieran profundizar en esta disciplina, ya sea para sí mismas o para impartir clases, a través de una formación diseñada minuciosamente y distribuida en dos años de teoría y mucha, mucha práctica.

Vive una formación que te guíe en el camino del yoga desde la autenticidad, cultivando la mejor versión de ti mismo.

El primer año es una inmersión en Yoga. Antes de recibir formación es necesario tener una práctica personal sólida. Entender qué haces y para qué lo haces es clave, por eso en los módulos iniciales se presenta con claridad y sistematización lo que será vivido con más profundidad en el segundo año formativo, de tal forma que el alumno pueda acceder a las enseñanzas de forma fluida a través de su propia experiencia.

En esta primera parte de la formación el alumno profundiza en la filosofía del yoga y aprende a construir su propia práctica, entendiendo y mejorando sus clases regulares, adquiriendo autonomía y adentrándose en un proceso de transformación integral, por y para sí mismo.

El segundo año es de transmisión de Yoga, más directo, profundo y pedagógico. Tiene un orden establecido y una práctica sistemática diseñados para asentar los pilares fundamentales del yoga de forma que el alumno aprenda a construir y transmitir desde su más pura experiencia clases coherentes, completas y saludables.

En esta segunda parte de la formación el alumno profundiza en el conocimiento del yoga y se prepara para adquirir un compromiso mayor, poniéndose al servicio de los demás a través de la enseñanza del yoga.

Estructura del curso

Duración: 2 años

Cada año: 9 módulos de fin de semana (1 al mes), 8 en el centro y 1 retiro en casa rural + 1 retiro de integración (opcional)

Total horas: 400+100 (opcional)

ESANA YOGA

628 065 483 | info@esanayoga.es | www.esanayoga.es

Contenido:

Primer año. **INMERSIÓN**. Bases de Yoga (2021+2022)

- Definición de Yoga. Orígenes
- Qué es asana (tadasana, shavasana)
- Respiración Yóguica Completa
- Anatomía del Yoga 1 (sistema músculo esquelético)
- Secuencias (saludo al sol)
- Asanas. Flexión y lateralidad
- Bandhas (mulabhandha)
- Iniciación al Pranayama
- Anatomía del Yoga 2 (sistemas orgánicos: respiratorio, digestivo, hormonal. Sistema nervioso simpático y parasimpático. Nadis)
- Asanas. Rotación
- Secuencias (saludo a la luna y media luna)
- Asanas. Equilibrio
- Uddiyana Bandha
- Mudras (gestos, drishti)
- Anatomía del Yoga 3 (koshas)
- Bhramari Pranayama
- Meditación en el OM
- Jalandhara Bandha
- Asanas. Extensiones
- Anatomía del Yoga 4 (chakras)
- Anuloma Viloma
- Asanas. Cierre/fuerza
- Pedagogía del Yoga (valores y pilares)
- Asanas. Inversión
- Pedagogía del Yoga (método)
- Meditación de Purificación/Yoga Nidra/Trataka
- Prácticas de Meditación: Kaya Stharyam, observación respiración, conteo respiración, Pratyahara sonidos, Vipassana
- El Ser
- Relación maestro/alumno (Parampara)
- Afianzando tu compromiso (Sadhaka)

Segundo año. **TRANSMISIÓN**. Profundizando en Yoga (2022+2023)

Cada módulo está inspirado en el trabajo y la profundización del yoga físico y mental a través de la comprensión de los centros psíquico/energéticos (chakras) principales.

Se incluyen principios básicos de alineación y ajustes así como prácticas meditativas avanzadas (Ajapa Japa, Antar Mouna, Vipassana, profundización de Trataka y Yoga Nidra).

Se darán indicaciones de cómo asistir y acompañar a los alumnos y de cómo adaptar las clases a las distintas formas físicas y particularidades del grupo.

En los cinco últimos módulos los alumnos impartirán clases con la guía del profesor.

ESANA YOGA

628 065 483 | info@esanayoga.es | www.esanayoga.es

Equipo docente

Profesores titulados con más de 20 años de práctica personal y 15 años en la transmisión de Yoga
KARINA MORALES (profesora certificada, yogaterapeuta y master Mindfulness Univ. Complutense)
PRABHATI MON (profesora de yoga titulada y facilitadora de grupos)
UTE PHILIPP (profesora titulada, especialidad en yoga hormonal y fisioterapeuta)
VÍCTOR M. NOGUERA (profesor titulado, especialidad en secuencias de yoga)
DAVID SANDAR (gestor del centro y coordinador de la formación)

Titulación

Certificado final de la escuela del cumplimiento de las 400 horas de formación con el temario necesario válido para la obtención del **"Certificado de Profesionalidad de Instrucción en Yoga"** regulado por el BOE del 13 de Julio de 2012, RD 1076/2012.

Horario

Sábado 9.30h a 14.30h y 16.00h a 19.00h (8 horas)
Domingo 8.30h a 12.30h y de 13.00h a 15.00h (6 horas)

Fechas 2021+22. Inmersión en yoga

23+24 Oct, 20+21 Nov, 18+19 Dic 2021
22+23 Ene, 19+20 Feb (retiro), 19+20 Mar, 23+24 Abr, 21+22 May, 18+19 Jun 2022
14-17 Jul 2022 Retiro integración (opcional)

Fechas 2022+23. Transmisión de yoga

15+16 Oct, 19+20 Nov, 17+18 Dic 2022
21+22 Ene, 18+19 Feb (retiro), 18+19 Mar, 15+16 Abr, 20+21 May, 17+18 Jun 2022
5-10 Sep 2023 Retiro integración (opcional)

Inversión por año

1710€ (no incluye el retiro de integración opcional al final de cada año)
Domiciliado en 9 mensualidades de 190€ o pago único de 1.575€
Reserva de plaza: pago por adelantado del primer módulo o del pago único

Incluye:

9 fines de semana de formación (gastos del módulo retiro aparte)
Clases ilimitadas de yoga online en el centro (valorado en 39€/mes)
Descuento del 20% en clases y talleres de yoga presenciales en el centro
Seguimiento grupal online
Una tutoría individual
Manual impreso del curso
La posibilidad de realizar prácticas en el centro al término de la formación

Plazas: 16

Requisitos del alumno

Seguir con fluidez una clase de yoga
Entrevista personal

Reservas e información

628065483 // info@esanayoga.es

ESANA YOGA

628 065 483 | info@esanayoga.es | www.esanayoga.es



ESANA YOGA

628 065 483 | info@esanayoga.es | www.esanayoga.es