

PROGRAMA GENERAL FORMACIÓN DE PROFESORES DE YOGA

- Entrenamiento intenso en Técnicas y práctica de Asana, Pranayama, Kriyas, Pratyahara, dharana, dristis, meditación.
- Variaciones de Suria Namaskar, el comienzo de la práctica.
- Concepto – aplicación de Vinyasa.
- Tipos de Asanas según su lugar en el espacio.
- Yoga Restaurativo. Técnicas Psicofísicas para la rehabilitación de distintas patologías.
- Principios de Aliniamiento, imprescindibles para una práctica segura, evitando lesiones.
- Los tres niveles de energía muscular.
- Espirales internas, externas, flujo de la energía ascendente y descendente.
- Asistencias con tú cuerpo. Observa, Confía, Actúa. Trabajo con Props, (accesorios).
- Como crear una secuencia segura, dinámica y fluida con la respiración.
- Elementos de los que consta una práctica completa.
- Como estructurar una clase para que sea accesible y transformadora.
- Qué debe incluir cada sesión?.
- Como secuenciamos distintas asanas, pranayama y meditación.
- Afectación de distintas asanas, contraposturas.
- Efectos energéticos y físicos de las asanas ordenadas de un modo concreto.
- Conceptos de Biomecánica, Anatomía y fisiología. Anatomía adaptada al movimiento.
- Filosofía del yoga, exploraremos desde los Vedas hasta los sutras de Patanjali, pasando por la Guita.
- Maestros y escuelas de Yoga. Sendas del Yoga.
- Incorporando a tu clase la filosofía del Yoga.
- Cuerpo energético versus cuerpo sutil.
- La dieta Yoguica, Nutrición.
- Metodología de enseñanza y practicum.
- Nada Yoga, el Yoga del sonido, Mantras, kirtan.
- Instrumentos. Gong, distintos tipos de cuencos.
- Aprendiendo a meditar, distintas técnicas.
- Bhakti Yoga.