

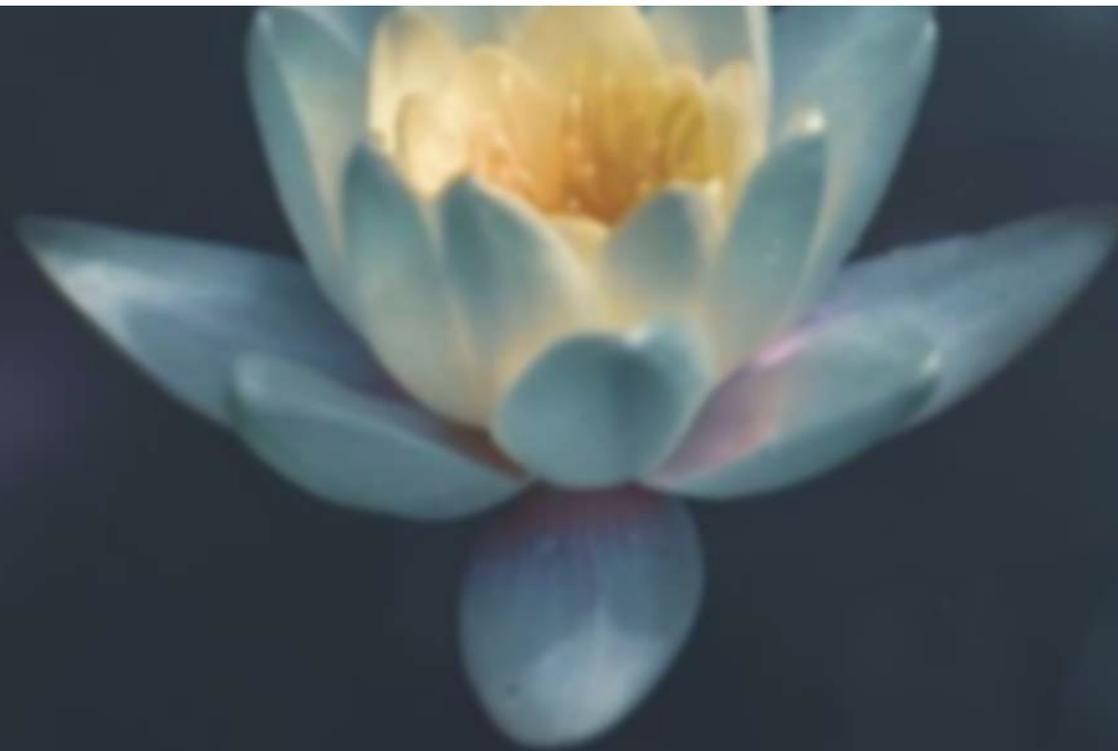
Programa de Instructor de Yoga 2020-2021



SARAIBA

MÓDULO 1 - HISTORIA DEL YOGA

Veremos la Historia y evolución del yoga hasta hoy, qué es, escuelas, energía sutil, su senda



SARAIBA

MÓDULO 2 - PRANAYAMA

Qué es el Pranayama, tipos de Prana, Pranayamas mayores y menores, Bandhas o cierres , etapas del pranayama y la respiración yóguica



SARAIBA

MÓDULO 3 - FILOSOFÍA

Exploraremos diferentes textos, desde los Vedas y Upanishads, hasta el Bhagabad gita. Los diferentes DARSANAS, Karma y Reencarnación. Veremos el pensamiento de Patanjali y sus Yogasutras, en fin, haremos un apasionante viaje por el pensamiento de la India



SARAIBA

MÓDULO 4 - ASANAS

Serie clásica de Rishikesh. Saludo al sol. Fases de cada Asana. Beneficios y contraindicaciones, adaptaciones y correcciones , uso de soportes. Veremos una introducción a las diferentes familias de asanas.



SARAIBA

MÓDULO 5 - PEDAGOGÍA

Cómo guiar al alumno en las diferentes asanas y el saludo al sol, que tipo de lenguaje se debe emplear, instrucciones, cómo corregir al alumno mediante la palabra y el contacto

LEARNING

SARAIBA

MÓDULO 6 - INTRODUCCIÓN A LA MEDITACIÓN

La Meditación siempre genera muchas preguntas y reflexiones entre los alumnos, exploraremos diferentes técnicas de meditación para iniciarnos en este camino y mediante su práctica experimentaremos sus beneficios.



MÓDULO 7 - INTRODUCCIÓN A LA CREACIÓN DE SERIES

La creación de series, una pequeña introducción a diferentes aspectos y consideraciones, para que nuestras series sean más equilibradas y su efecto sea mayor para nuestros alumnos. Este tema se desarrollará en toda su amplitud como parte de la Formación de Profesores de Yoga



SARAIBA

MÓDULO 8 - FISIOLOGÍA Y YOGA

La práctica del Yoga influye en el funcionamiento de los diferentes sistemas de nuestro cuerpo. Analizaremos esa influencia y sus efectos

MÓDULO 9 - EL SONIDO INTERIOR Y LOS MANTRAS

Trabajaremos con los mantras, veremos su significado e indagaremos en la búsqueda de nuestro sonido interior. Usaremos los cuencos tibetanos y veremos sus diferentes efectos sonoros. NADA YOGA



SARAIBA

MÓDULO 10 - INTRODUCCIÓN AL AYURVEDA

Introducción al Ayurveda y su relación con el Yoga. Doshas, alimentación , asanas



SARAIBA

MÓDULO 11 - ÉTICA

Principios de comportamiento adecuado en el mundo del Yoga, con nosotros mismos y nuestros alumnos



METODOLOGÍA Y DESARROLLO DE LA FORMACIÓN

- 1.- La Formación tendrá una duración de 12 meses y nos reuniremos un sábado al mes
- 2.- El certificado del curso se entregará a aquellos alumnos que superen las pruebas teóricas y prácticas que se plantearan durante la Formación.
- 3.- El número de módulos no es correlativo con los meses de formación.
- 4.- Al finalizar los módulos se terminará la formación con un retiro, cuyas características se detallarán con posterioridad. El precio del retiro no está incluido en el precio del curso. En caso de no poder asistir al retiro se podrán ver otras formulas, para terminar la Formación.
- 5.- la escuela se reserva el derecho de modificar el temario o las fechas del curso, avisando con antelación, si fuese necesario.
- 6.- En caso de no llegar al número mínimo de alumnos, el curso se cancelaría, procediendo a la devolución de cualquier cantidad adelantada por los alumnos.

SARAIBA

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Para inscribirte en la Formación, o solucionar cualquier duda:

email:saraibasaludintegral@gmail.com

web:saraibasaludintegral.es

Móvil:634505018