

# **FORMACIÓN DE PROFESORES DE YOGA 2016/2017**

## **HATHA VINYASA YOGA - Yogaroom Barcelona - 200h**

Esta formación de profesores está diseñada para prepararte para enseñar Hatha - Vinyasa Yoga.

Nuestro enfoque está basado en comprender las bases del yoga moderno, respetando a la vez las raíces del yoga tradicional. La formación incluye temario práctico y teórico. Te ayudará a profundizar en tu propia práctica así como a adquirir las habilidades necesarias para convertirte en un instructor profesional del yoga. Nuestros métodos de enseñar son creativos, interactivos, basados en vivencias propias y trabajamos con dinámicas de grupo. Incluyen también metodologías de análisis reflexivo de uno mismo así como la tarea de escribir un diario personal de la práctica de asana (posturas), pranayama (respiración) y meditación. La formación es ideal tanto para estudiantes que quieren profundizar sus conocimientos como para aquéllos que ya están enseñando y quieren comenzar su camino para ser profesores de yoga.

### **Cuál es el estilo de yoga que enseñamos en Yogaroom?**

Es una práctica muy fluída donde sincronizamos el movimiento de nuestro cuerpo con la respiración ya que ella representa la conexión entre el cuerpo físico y energético. Usamos el movimiento natural de nuestro cuerpo a través de la respiración para enriquecer nuestra práctica. También nos centramos en: alineación, bandha y drishti para generar conciencia e integridad. Trabajamos de forma consciente sin música para facilitar poder sentir nuestros propios sonidos internos así como nuestro silencio interior.

### **Qué vas a aprender en este curso?**

- cómo guiar de forma segura a tus estudiantes en clases bien diseñadas y estructuradas (anatomía, fisiología, biomecánica)
- cómo convertirte en un profesor de yoga auténtico (encontrando tu propio estilo, encontrando tu voz, responsabilidades de ser profesor)
- cómo aplicar el estudio de los textos yóguicos como los Yoga Sutras de Patanjali y la Bhagavad Gita en tu vida y tus clases
- cómo vivir un estilo de vida yóguico (técnicas de purificación, dieta, etc...)
- cómo adaptar posturas/la práctica a casos especiales (embarazo, menstruación, problemas de espalda, etc.)

*(nuestro programa respeta los estándares de la International Yoga Alliance)*

### **Quién enseñará este curso?**

- Amelie Strecker, Directora de la Formación de Profesores (E-RYT-500) y Directora del Yogaroom Barcelona
- Martina Wastl, Profesora de Yoga (RYT 200), terapeuta, chef vegana y educadora de la salud
- Tina Stergar, Profesora de Yoga (RYT-200), asistente
- otros profesores invitados

### **Cuáles son los requisitos para este curso?**

- una práctica de vinyasa yoga de un mínimo de un año
- que el estilo de Amelie te guste
- ¡ganas de aprender!
- haber participado en una de las pre-formaciones de Yogaroom (45h)

### **HORARIO GENERAL**

Sábados 7:30-19:30h & domingos 8:00-17:30h,  
con descansos para desayuno y comida

### **FECHAS**

#### **2016**

15/16 de octubre

29/30 de octubre

19/20 de noviembre

3/4/5/6 de diciembre

#### **2017**

21/22 de enero

18/19 de febrero

4/5 de marzo

25/26 de marzo

22/23 de abril

13/14 de mayo // Examen final

LUGAR: Yogaroom Barcelona

### **PRECIO**

2050€\* precio anticipado si pagas antes del **9 de agosto 2016**

2250€\* después del 9 de agosto

### **OPCIÓN PAGOS A PLAZOS:**

Durante el tiempo del curso puedes pagar mensual o trimestral, el precio total es de **2350€**

(por ejemplo: Septiembre: 350€ pago inicial y octubre-mayo mensual: 250€)

\*El precio incluye **clases ilimitadas** en Yogaroom durante la formación octubre 2016 al 15 de mayo 2017, y manual (impreso) de Yogaroom

### **CERTIFICACIÓN**

Certificado de Yogaroom 200h / International Yoga Alliance 200h

### **MÁS INFORMACIÓN**

Escríbenos a nuestro mail o llámanos y te enviaremos información más detallada.

info@yogaroom-bcn.com / 931 066 355

### **DATOS PARA EL PAGO:**

ES66 2100 0806 2502 0100 4914

lacaixa

Amelie Strecker

ASUNTO: "formación de yoga+tu nombre"