

FORMACIÓN DE PROFESORES DE YOGA 2016/2017

HATHA VINYASA YOGA - Santiago de Compostela - 250h

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?

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 dristhi 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 y supera (50h +) los estándares de la International Yoga Alliance)

Quién enseñará este curso?

Amelie Strecker

- Directora de la Formación de Profesores (ERYT-500h) y Directora del Yogaroom Barcelona

Mónica Rodríguez

- Directora Alma Zen de Yoga (RYT 200h) , profesora de Anatomía y asistente de la formación

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!

HORARIO GENERAL

08:00-20:00h, con descansos para desayuno, comida y merienda

FECHAS:

noviembre, 5/6 con Mónica Rodríguez
enero, 14/15 con Mónica Rodríguez
marzo, 11/12 con Mónica Rodríguez
abril: 13-16 con Amelie Strecker y asistente
mayo: 17-21 con Amelie Strecker y asistente
junio: 10/11 con Amelie Strecker y asistente
julio: 1-7 retiro de yoga en la naturaleza cerca de Santiago, con Amelie & asistentes
julio: 8/9 examen

LUGAR: Almacen de Yoga, www.almazendeyoga.com

PRECIO:

2450* precio anticipado si pagas todo antes del 15 de septiembre

2650€* después del 15 de septiembre y **pagos a plazos**

El precio incluye: el curso, el retiro (alojamiento completo pero sin transporte),
clases gratuitas en Yogaroom BCN y manual (impreso) de Yogaroom

*consulta para pagar a plazos

CERTIFICACIÓN

Certificado de Yogaroom 200h / International Yoga Alliance 200h

MÁS INFORMACIÓN

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

formacion@yogaroom-bcn.com / 0034 600810741