FORMACIÓN DE PROFESORES

HATHA VINYASA

Septiembre 2018- Junio2019

(200 hrs) Yoga Allience

Con Claudio San Martín

SHUNIA YOGA – INTROYOGA

BARCELONA

Nuestra formación, es un espacio de integración, de desarrollo personal y de solidos conocimientos que te aportarán un base desde donde aprender y compartir la enseñanzas del Hatha – Vinyasa Yoga en tu camino como profesor

El estilo de nuestra formación es el Hatha vinyasa, es un estilo de Yoga dinámico en donde las posturas fluyen entre una y otra a través de nuestra respiración, la fluidez del movimiento y la quietud, consideramos la individualidad de cada cuerpo y es por eso que trabajamos desde la sutileza que implica la biomecánica de una correcta ejecución y alineación de las posturas a cada estudiante.

Bajo la lente de la metodología INTROYOGA, nuestra formación esta libre de dogmas e ideologías por lo cual abrazamos la diversidad, la individualidad y el momento y búsqueda de cada uno de nuestros estudiante, invitando mas bien a desarrollar un despertar de la conciencia a través de la relación cuerpo-mente generar contacto intimo a través de nuestra respiración y los procesos vitales que implican las practica del Yoga.

¿ A quién va dirigido?

A toda persona con un mínimo de un año de practica que quiera, iniciarse en el camino de ser profesor o bién simplemente ampliar sus conocimientos y profundizar en la practica de Yoga.

Durante dure la formación podrás acceder a todas las clases de Shunia Yoga por el valor de:?

¿ Que Aprenderás?

Contenidos:

FILOSOFIA

1) Orígenes e historia del Yoga

2) Yoga Sutras

3) Bhagavad Gita

4) Estudio y análisis de las 3 sendas del Yoga a) Bhakti Yoga b) Karma Yoga c) Jñana Yoga.

5) Hatha Yoga; la vertiente tántrica ¿ Que es en verdad el Tantra, estudio de textos cásicos Sâmkhya – Kârika - Hatha Yoga Pradipîpikâ

ASANA

Asana:

* Respiración consciente
* Pranayamas
* Bandhas
* Mudras
* Mantras y Bija mantras
* Practica restaurativa
* Kriya Yoga
* Krama Yoga

- Desarrollo y practica de las posturas básicas

ALINEACIÓN EN ASANA

* Alineación espirálica
* Alineación con Pared
* Lineación física-energética
* Alineación con cuerdas, sillas, bloques

CUERPO SUTIL

* Los tres cuerpos y las 5 envolturas
* Cuerpo pranico y los 5 pranas
* Nadis
* Sistema de chakras y sus cualidades generales
* Pranayama

VINYASA

* Concepto de oleaje = movimientos sutiles e introductorios a los vinyasas, formas de integrar y abordar el cuerpo desde el movimiento

* Vinyasa y respiración : Integración de la respiración y las asanas en movimiento.
* Definición de secuencias Solares y Lunares
* Integración de los Bandhas en movimientos Mulabandha y Addiyanabandha
* Hastabandha y Padabandha ( Manos y pies)
* Surya Namaskar

ANATOMÍA APLICADA AL YOGA

-Sistemas: (respiratorio, circulatorio, muscular, nervioso, esquelético

digestivo)

- Cadenas musculares y su implicancia en asana.

* Cintura escapular en la respiración y asana
* Articulaciones y biomecánica de los huesos en Asana
* Columna vertebral y asana
* Suelo pélvico

AYURVEDA

* Introducción básica al Ayurveda
* Ciencia de Autosanación.
* Definición del Ayurveda
* Relación entre Ayurveda y Yoga
* Autosanación y autorrealización Ayurvédica.

BAKTI O EL YOGA DE LA DEVOCIÓN

Japa y Puja  
 kirtan y Mantra Yoga  
Shanti Mantras

Devoción y canto

Los 9 principios del Bhakti yoga o 9 formas de devoción

Puja, realización de ofrendas a la Divinidad

Kirtan y Mantra Yoga

NIDRA YOGA

Raíces del Nidra Yoga

El sueño consciente

Visualización

Estados de Conciencia Consciente e inconsciente

Samskaras

Las ondas cerebrales

Fase de una sesión de Nidra Yoga

Sesión Práctica

PEDAGOGÍA Y METODOLOGÍA “ El arte de enseñar yoga”

* Principios para crear una secuencia de vinyasa
* Estructura básica de una clase
* Creación de secuencias
* Ritmo y curva energética de una sesión de hatha vinyasa
* Ética del profesor de Yoga
* Código de conducta
* ¿ Dónde enseñar? ¿ Como enseñar?
* Códigos de enseñanza grupal e individual
* Como empezar y evolucionar como profesor.

TITULACIÓN: Nuestra formación esta registrada en uno de los mas prestigiosos organismos de difusión del yoga como es Yoga Allience; una vez realizados y aprobado los exámenes y cumplido con la asistencia de la formación se procederá a la titulación.

FECHAS:

2018

SEPTIEMBRE 22-23

OCTUBRE  6-7

NOVIEMBRE 3-4

DICIEMBRE 1-2

2019

FEBRERO 2-3 / 23-24

MARZO 16-17

ABRIL 6-7

MAYO 4-5

JUNIO 1-2 /15-16

PROFESOR TUTOR

Claudio San Martín

Su primer contacto con el Yoga lo tuvo en el año 1996 en Chile y como para muchos fue un viaje sin retorno, maravillado con este nuevo mundo que se abría ante él comenzó una apasionante búsqueda y practica del yoga.

Hasta hoy, ha realizado varias formaciones e indagado en varios metodologías y estilos de yoga, como son: Hatha ,Hatha - Vinyasa, Anusara, Iyengar, Yoga Dinámico y Yin Yoga, de los cuales de cada uno ha ido extrayendo su riqueza y aporte para su practica personal y como profesor; Siempre fascinando por el cuerpo, Con un foco especial en la biomecánica de este, (visión que le ha dado a parte del Hatha yoga, su desempeño como bailarín en el lenguaje de la danza contemporánea), en sus clases nos invita siempre a tomar conciencia de este vehículo sagrado y desde ahí lograr la experiencia de Yoga.

Ha desarrollado una importante investigación en el área de la respiración consciente, la cual hoy comparte a través de seminarios exclusivos ayudando a muchas personas y estudiantes de yoga a recobrar su patrón genuino en la respiración y disfrutar de los beneficios de esta.

Desde el año 2007 que esta radicado en Barcelona en donde dicta regularmente clases, talleres, retiros y formaciones a través de la plataforma de estudio que ha creado INTROYOGA

“Creo profundamente en el poder de al práctica del Yoga, como vía de acceso a las profundidades de la consciencia esa ha sido y es mi experiencia, y en mis clases , cursos y formaciones es la que intento compartir con cada uno de mis estudiantes”.

www.introyoga.es