



yogaia



Formación certificada Yoga



LAS PALMAS SEPTIEMBRE 2024

YOGAIA.ES



Este curso será para ti si deseas profundizar en tu práctica y conocimientos de Yoga a nivel personal, o también si deseas formarte como profesora de Yoga profesionalmente. Hoy en día es cada vez más difícil encontrar cursos presenciales en un formato como el nuestro, pero creemos que la mejor forma de acompañarte en tu desarrollo, e integrar los conocimientos de manera eficaz es así, con calma y paso a paso.

Este curso es presencial, excepto las clases de filosofía que serán online.

No se trata de un curso exclusivo de asanas, sino de un proceso de crecimiento personal para poder integrar la filosofía y práctica de Yoga en tu vida, junto a un grupo de personas que se apasionan por lo mismo que tu. Es probable que se creen vínculos importantes para toda tu vida.

Nuestro estilo



HATHA YOGA ALINEACIÓN

Respetamos la comprensión postural tradicional y moderna

Pensamos que el asana debe adaptarse a ti y no al revés. En nuestras clases de asanas enseñamos el uso de props (accesorios), para ti y tus futuros alumnos con el fin de sacar el máximo provecho a tu práctica. Nos enfocamos en construir asanas saludables y conscientes, que te conectarán física y mentalmente. Te invitamos a estar presente con tu respiración en todo momento.



CRECIMIENTO PERSONAL

Las capas internas tanto como las externas

Pensamos que es importante acompañar los procesos personales que se desencadenan cuando empiezas a abrirte a una nueva forma de sentir. Nuestro interés por la psicología moderna y antigua está muy presente en nuestro trabajo.



TRADICIÓN E INTEGRACIÓN MODERNA

Intentamos sintetizar lo mejor de ambas

Tenemos un profundo respeto por la tradición del Yoga y tratamos de reflejarlo en nuestras enseñanzas. Al mismo tiempo es necesario tener en cuenta comprensiones modernas como por ejemplo la biomecánica o el papel de la mujer en el yoga. Esta maravillosa filosofía de vida sigue estando en constante crecimiento.



LINAJE

El “gurú” está dentro de tí

No seguimos un linaje ni un maestro determinado, sino que nos inspiramos en muchos profesores de Yoga, que han contribuido a que podamos practicarlo hoy. Krishnamacharya, un ejemplo de un Hatha Yogi avanzado, Iyengar y sus contribuciones a la comprensión de las asanas, Satyananda, quien innovó el Yoga Nidra y muchos más. También profesores modernos como Gregor Maehle o Danilo Hernández, que mantienen vivo el espíritu auténtico. Siendo la primera de todas las inspiraciones la inteligencia cósmica, que está viva y es única en cada corazón.





Profesores

Aquí te presento los profesores principales de los dos primeros cursos de formación. Habrá cada vez más colaboraciones según va avanzando el curso, como durante los seminarios temáticos. Vendrán expertos invitados como por ejemplo una matrona durante el seminario Prenatal, profesores de diferentes estilos de Yoga, de Ayurveda etc. Siempre que podemos invitamos profesores de renombre. En 2024 vienen Gregor Maehle y Mónica Gauci, Danilo Hernández nos ha visitado en varias ocasiones.



CHANTAL WEIDNER

Dirección, Asana, Pedagogía, Tutoría,
crecimiento personal

He crecido en el mundo del Yoga y la espiritualidad, ya que mis padres también han sido profesores de Yoga. Pero me llevó muchos años darme cuenta de que ese era también mi camino personal.

Llevo enseñando y practicando Yoga desde hace casi 20 años, durante los cuales mi curiosidad me ha llevado a estudiar diferentes estilos de Yoga como Iyengar, Anusara, Ashtanga o Kundalini Yoga. He encontrado mi propia manera de entender e integrar este conocimiento en una práctica de Hatha Yoga integradora. Gregor Maehle es una gran inspiración para mí hoy en día.

En 2013 creé la Escuela de Formación de Profesores Yogaia en Canarias, y desde entonces dirijo sus formaciones de profesores.

En el 2019 comencé a estudiar psicología y terapia Gestalt, y desde entonces he integrado estos conocimientos en mis clases y trabajos en grupo.

Durante este curso seré tu profe principal y mi intención es acompañarte en cada paso del camino.



MARTA ESPEITA

ONLINE: Filosofía, Historia, Meditación

Marta reúne elementos derivados de 20 años de experiencia como practicante, estudiante y formadora en Yoga/Meditación. Su enfoque es integral, inclusivo y no dogmático. Vincula las tradiciones contemplativas históricas con enfoques contemporáneos.

Ha sido codirectora de "Aushadhi Integral Yoga Teaching" durante 11 años. Marta ofrece talleres y presentaciones, cursos de formación y retiros.

Como Formadora de Profesores imparte "Principios éticos, filosóficos y místicos fundamentales del Yoga" en el Curso de Cualificación Profesional de Instructores de Yoga de la Universidad de Madrid y "Filosofía del Yoga y Pedagogía de la Meditación" en el Curso de Cualificación Profesional de Instructores de Yoga Yogaia.

Marta es estudiante de Doctorado en el Programa de Doctorado en Ciencias Religiosas de la Universidad Complutense de Madrid, donde investiga Yoga, Tantra, Vedanta, Budismo y sus relaciones con el Arte, la Mitología y la Iconografía.



LARS GRANDJOT

Anatomía, Fisiología, Biomecánica

Lars es fisioterapeuta y junto con su mujer Laura lleva el estudio de Yoga Be Bright en Las Palmas, donde trabajan un concepto holístico de salud. Especialmente interesado en la importancia del pie en la Biomecánica humana, ha creado y patentado el entrenamiento "Blackboard". Con Lars las clases de anatomía son prácticas, divertidas y siempre actualizadas con los últimos descubrimientos. Su conocimientos del Yoga y del cuerpo humano son muy valiosos para tu formación.



PILAR LOZANO

Asana

Profesora de yoga certificada por el método Iyengar. Realizó su formación en el Instituto de Yoga Iyengar de Amsterdam, uno de los centros de formación de Yoga Iyengar más reconocidos a nivel internacional y dirigido entonces por un gran maestro, Clé Souren, figura clave dentro del Yoga Iyengar en los Países Bajos. Ha participado en varios congresos de Yoga con Geeta S. Iyengar y en numerosos seminarios de Yoga organizados por la Asociación Nacional de Yoga Iyengar de los Países Bajos, entre otros con Lois Steinberg en 2010. Continuó su formación en el Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute, en Puna, India, donde estudió con Geeta S. Iyengar y Prashant S. Iyengar.

En el 2010 regresa a Gran Canaria, donde crea Iyengaryogacanarias, dando clases y formaciones desde entonces.



Fechas y estructura

Esta formación supera con creces los requisitos de la certificación de 200h reconocidas por la Yoga Alliance, y es más larga que la gran mayoría de formaciones que encontrarás hoy en día.

Creemos que este es el formato que garantiza que puedas dar clases con total seguridad y que merece la pena la inversión de tiempo y energía.

Además...si el Yoga formará parte del resto de tu vida ¿qué mejor que ir con calma? Somos conscientes que este formato requiere de un gran compromiso, así que no tengas dudas en venir a conocernos para asegurarte que es aquí donde te gustaría comenzar tu viaje. En nuestra experiencia, al terminar el tercer curso los alumnos se quedan incluso con ganas de más.

UN FIN DE SEMANA INTENSIVO AL MES

CURSO BÁSICO CERTIFICACIÓN 200H NIVEL 1 + 2

NIVEL 1

- 2024
1. 28-29 Septiembre
 2. 26-27 Octubre
 3. 23-24 Noviembre
 4. 21-22 Diciembre
- 2025
5. 25-26 Enero
 6. 22-23 Marzo
 7. 26-27 Abril
 8. 17-18 Mayo
 9. 21-22 Junio

NIVEL 2

- 2025
1. 20-21 Septiembre
 2. 18-19 Octubre
 3. 15-16 Noviembre
 4. Diciembre
- 2026
5. Enero
 6. Febrero
 7. Marzo
 8. Mayo
 9. Junio

CURSO AVANZADO CERTIFICACIÓN 500H NIVEL 1+2+3

NIVEL 3

- 2026
1. Septiembre
 2. Octubre
 3. Noviembre
 4. Diciembre
- 2027
5. Enero
 6. Febrero
 7. Marzo
 8. Abril
 9. Junio



Contenidos curso básica 200h

El curso básico es el que te va a preparar para poder dar clases con seguridad, sabiendo cómo adaptar las asanas a las necesidades de tu alumnos, crear secuencias y también consolidar tu práctica personal.

ASANAS

- Posturas de pie
- Posturas de flexión
- Posturas de torsión
- Posturas de extensión
- Posturas de inversión
- Surya Namaskar

FILOSOFÍA

- Introducción y contexto
- Hatha Yoga tradicional
- Introducción a la fisiología sutil
- Cultura védica
- Sutras de Patanjali
- Baghavad Ghita

ANATOMÍA

- Pie-pierna-cadera-sacro
- Cadenas musculares
- Hombro-brazo-tórax
- Columna vertebral
- Articulaciones
- Huesos y tejido conectivo
- Sistema Nervioso

PEDAGOGÍA

- Prácticas pedagógicas
- Relajación en Yoga
- Instrucciones para guiar asanas básicas
- Adaptaciones de asanas a dolencias básicas
- Correcciones manuales básicas: cómo tocar a los alumnos
- Comprender la estructura de una clase
- Creación de guiones y secuenciación básica.

INTRODUCCIÓN AL PRANAYAMA

- Anatomía básica de la respiración
- Respiración natural y yóguica
- Introducción a Pranayamas fundamentales

INTRODUCCIÓN A LA MEDITACIÓN



Contenidos curso avanzado 500h

El curso avanzado está creado para los que ya son profes de Yoga. Una vez superado el curso básico, ahora podrás profundizar en muchas temáticas interesantes con profesores especializados. Aquí algunos ejemplos:

1. Introducción al uso de Cuerdas para fines terapéuticos o pedagógicos
2. Yoga para la mujer en sus diferentes ciclos vitales
3. Yoga restaurativo
4. Yoga Prenatal
5. Pranayama
6. Meditación
7. Yoga Nidra
8. Yoga Infantil
9. Yoga para trastornos del estado de ánimo (depresión, ansiedad). El sistema nervioso y Yoga.
10. Yoga para la tercera edad. La visión filosófica de la vida y la muerte en Yoga.
11. Introducción al Ayurveda
12. Introducción al Yin Yoga
13. Introducción a Vinyasa Yoga
14. Abordaje de asanas cuando hay dolencias leves en:
 - a. columna vertebral
 - b. Articulaciones



Asignaturas



ASANA

Instrucciones, correcciones, adaptaciones

Aprenderás la alineación básica de los principales grupos de asanas. Aprenderás cómo ofrecer opciones seguras y sin dolor a tus alumnos adaptando cada asana al individuo con la ayuda de accesorios. Aprenderás cómo guiar a tus alumnos para que entren y salgan de una postura de forma segura. Aprenderás a crear secuencias sencillas de asanas.



PEDAGOGÍA

Práctica, metodología y ajustes manuales

Aprenderás a guiar a tus compañeros de clase instruyéndoles en asanas. Practicarás ajustando su postura con respeto. Comenzaremos paso a paso guiando asanas individuales al principio, y al final del curso podrás crear y guiar una clase completa de 1 hora. Los alumnos se darán mutuamente comentarios constructivos y positivos para ayudarse en el aprendizaje.



MEDITACIÓN Y PRANAYAMA

Quintaesencia de la práctica yóguica

Una vez se han sentado las bases de asana, comenzaremos a profundizar en la práctica de Meditación y Pranayama. Aprenderás a crear tu rutina de meditación, diferentes técnicas de meditación, comprenderás respiración y Pranayamas básicos para tu propia práctica y tus clases.



ANATOMÍA

Anatomía, Fisiología, Biomecánica

Nuestra intención es que en las horas que ofrece este curso puedas ganar una perspectiva útil y general de cómo funciona el cuerpo, sobre todo el cuerpo en movimiento. Cómo todo está conectado a través de cadenas musculares o miofasciales. Las clases de anatomía combinan teoría y práctica, observando vuestros propios cuerpos para poder integrar lo aprendido en vuestra práctica.



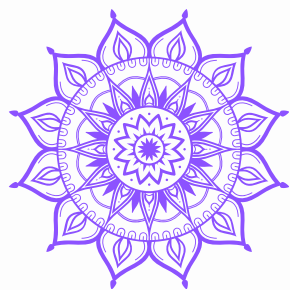
ONLINE FILOSOFÍA E HISTORIA

Textos tradicionales para vidas modernas

Con Marta te sumergirás en el mágico mundo de la filosofía del Yoga estudiando algunos de los textos más influyentes como los Yoga Sutras de Patanjali, el Bhagavad Guita o el Hatha Yoga Pradipika. Intentaremos encontrar la conexión entre las antiguas enseñanzas y las aplicaciones prácticas en tu vida personal actual.



Info práctica

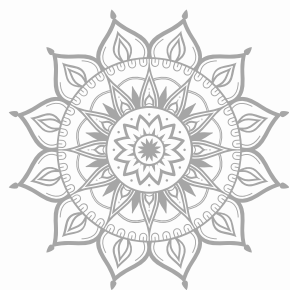


DÓNDE

Las Palmas de Gran Canaria

Nos encontramos en la escuela YOGAIA, a 10min a pie del CC las Ramblas. Nos veremos aquí de forma presencial para todos los cursos excepto:

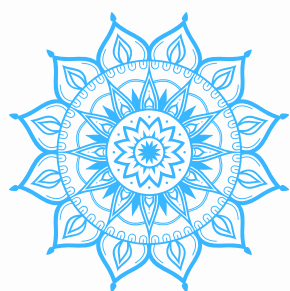
- Los días que te toca filosofía online. Estos días te enviamos un link de zoom y te conectarás desde casa.
- El fin de semana de retiro (1 finde al año).



RETIRO

Presencial en Gran Canaria

Uno de los fines de semana del curso será residencial y tendrá lugar en Anatot, Arucas de viernes a domingo. El precio de alojamiento y comida será aparte del precio de la formación (para que te hagas una idea, suele ser unos 100€).



ACCESO

¿Qué requisitos hay para acceder?

Para poder participar en esta formación se recomienda tener una práctica asentada de Yoga, preferentemente un mínimo de 6 meses de experiencia.

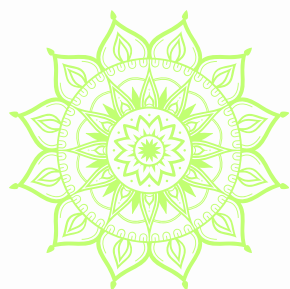
Te invitamos a una entrevista personal para asegurarnos que esta formación es la adecuada para ti.



CERTIFICADO

Reconocido internacionalmente

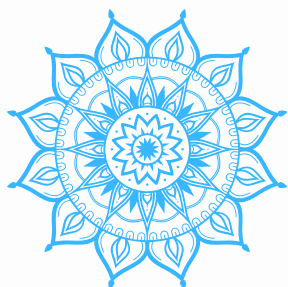
Al finalizar, obtendrás un Diploma como Instructor de Hatha Yoga 200H o 500H, avalado por la Escuela Yogaia, la Asociación Española de Hatha Yoga y la Yoga Alliance.



REQUISITOS DE CERTIFICACIÓN

Para superar el curso tienes que:

- Asistir a todos los intensivos, se podrá faltar como máximo a un intensivo por curso con causa justificada. En caso contrario habría que recuperar el intensivo (por ejemplo asistiendo con otro grupo de otra edición).
- Pago completo del curso, incluyendo todos los intensivos, aunque no se haya asistido.
- Entrega de todos los trabajos requeridos a lo largo del curso en las fechas indicadas.
- Entrega del proyecto final.
- Realización de las prácticas requeridas.
- Asistencia regular a clases de Yoga durante la formación, con profesores certificados (recomendamos mínimo 2 semanales). No tiene que ser con profesores de nuestra escuela, pero recomendamos que se trabaje en la misma línea de enseñanza.
- Asistir a los retiros/ convivencias (el precio de alojamiento y comida no está incluido en los costes del curso en caso de elegir la opción presencial)



PRECIOS

¡100€ de descuento hasta el 1 de julio 2024!

- Matrícula única 300€ ¡200€ si es antes del 1 de julio 2024!
- Cada fin de semana intensivo mensualidad de 185€.
- El importe del alojamiento y comida de los retiros es aparte.

CONTACTO

No dudes en concertar una entrevista con nosotros para conocernos mejor y resolver tus dudas.

Para concertar tu entrevista o reservar tu plaza escribe a:

escuelayogaia@gmail.com
Whatsapp +34-609 303 603
Yogaia.es/inscripcion