yogaia

HATHA YOGA

Formación profesores

LAS PALMAS

Septiembre 2022

REGISTERED YOGA SCHOOL RYS 500 yoga ALLIANCE

YOGAIA.ES

LA PROPUESTA

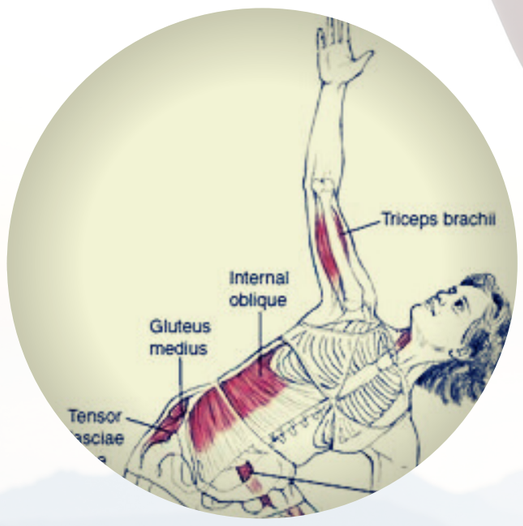
Nuestra formación es una formación de Hatha Yoga dirigida a personas que desean profundizar en sus conocimientos de Yoga para su desarrollo personal o que deseen formarse profesionalmente.
Intentamos dar una visión amplia y objetiva del Yoga. Deseamos respetar y estudiar la tradición del yoga, integrando nuevos conocimientos adquiridos con antiguas enseñanzas.
Damos mucha importancia a un correcto entendimiento postural y anatómico.
Habrá por lo tanto diversas materias en las que profundizar a lo largo de la formación.

CONTENIDOS 1º y 2º CURSO (CERTFICACIÓN 200H)

Septiembre 2022- Junio 2024

ASIGNATURA ASANAS- PRESENCIAL
Entendimiento, profundización, contraindicaciones, beneficios, instrucciones de los mismos. En segundoo curso: creación de series y profundización en Asanas. Se añaden más Asanas a los grupos de posturas vistos en la primera parte.

1. Posturas de Pie
2. Surya Namaskara
3. Posturas de Flexión
4. Posturas de Torsión
5. Posturas de Extensión
6. Posturas Sentadas
7. Posturas de Equilibrios
8. Posturas de Inversión



ASIGNATURA PEDAGOGÍA-PRESENCIAL
Aplicar los conceptos de Asanas en la práctica para comenzar a impartir clases: como corregir, como instruir, como tocar al alumno. En segundo curso prácticas y técnicas específicas (voz, ritmo etc).

ĀNATOMÍA - PRESENCIAL / ONLINE

1.Músculos y Articulaciones mas función: pie/pierna, cadera/sacro , hombro/brazo, tórax, diafragama.
2.Columna vertebral
3.Cadenas Músculares
4.Articulaciones - Fisiologia y Funcion de la Articulación. Cartilago
5. Tres Planos del Movimiento
6. Huesos/ 7. Celulas en general /8. Sistema Nervioso /9. Órganos
10. Tejido conectivo
11. Las chakras en la anatomía

FILOSOFÍA PRESENCIAL / ONLINE
Historia, tradición y pensamiento hindú, raíces del Yoga textos clásicos

1. Introduccion Filosofia e Historia Yoga. Qué es el Yoga.
2. Filosofia Samkya. Filosofia Vedanta
3. Raja Yoga. 8 pasos Patanjali.
4. Bhagavat Gita
5. Upanishads
6. Vedanta
7. Ayurveda
8. Hatha Yoga Pradipika

yogaia

MEDITACIÓN Y PRANAYAMA PRESENCIAL / ONLINE
1. Respiración y Yoga. Anatomia aplicada. Que es Pranayama. Kapalabati & Anuloma Viloma. Respiración natural & Profunda
2. Relax final, toma de consciencia.
3. Meditación y Mantras.

CONTENIDOS 3º CURSO CERTIFICACIÓN 500H)

Septiembre 2024 - Junio 2025

1. Cada seminario profundizará sobre una temática. Por ejemplo Yoga Infantil, Prental, Yoga adaptado para dolencias (lumbares, articulares...), Profundización en Meditación, Pranayama, Yoga Nidra y muchos más.

PROFESORES

Te presentamos los profesores principales. Habrá otros profesores colaboradores a lo largo de la formación, que impartan temáticas específicas de cada asignatura.

CHANTAL WEIDNER
Dirección, Asanas, Pedagogía

Creo que la mayor sabiduría se esconde en la profundidad de las prácticas aparentemente más sencillas, y que más allá de estilos, Yoga es solo uno. La formación de profesores que dirijo desde el 2014, es un verdadero aprendizaje y vocación, un camino a compartir al que te invito con este proyecto.

MARTA ESPEITA
Filosofía

Formadora en Yoga/Meditación. Co-dirige “Aushadhi Enseñanza Integral de Yoga”. Profesora de "Principios fundamentales éticos, filosóficos y místicos del Yoga" en la Cualificación Profesional para Instructores de Yoga en INEF, UPM.

EVA ESPEITA
Filosofía

Docente de las diferentes tradiciones del yoga desde 2003, especializada en yoga tántrico tradicional (ásana, pranayama, mudra, bandha, nada, kundalini, mantra, nidra) y yoga del sonido (dhrupad, canto védico, nâda yoga, kirtan), así como docente vocal, cantante, música y artista.

PILAR LOZANO
Asanas

Profesora de yoga formada y certificada por el método Iyengar en el Instituto de Yoga Iyengar de Amsterdam. Continuó su formación como profesora en el Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute, en Puna, India, donde estudió con Geeta S. Iyengar y Prashant S. Iyengar

LARS GRANDJOT
Anatomía

Diplomado en Fisioterapia y recuperación deportiva, tiene una visión del ser humano integral. Le apasiona el cuerpo humano buscando a la forma más orgánica y eficaz del movimiento, un viaje sin fin.

FECHAS

1 fin de semana intensivo al mes, durante 3 cursos:

• Primer Curso septiembre 2022-Junio 2023

24-25 Septiembre '22
29-30 Octubre '22
26-27 Noviembre '22
28-29 Enero '23
25-26 Febrero '23
25-26 Marzo '23
6-7 Mayo '23
27-28 Mayo '23
16-18 Junio '23 RETIRO RESIDENCIAL Viernes a Domingo en Anatot, Arucas (Gran Canaria)

• Segundo curso septiembre 2023 a Junio 2024
• Tercer Curso septiembre 2024-Junio 2025

HORARIOS

Sábados de 09:00 a 19:00
Domingos de 09:00 a 15:00

TITULACIÓN

Si cumples con todos los requisitos para la titulación, obtendrás un certificado de Instructor de Hatha Yoga 500h(al terminar 3º) o 200H (al terminar 1º y 2º), avalado por la Escuela Yogaia, La Asociación Española de Hatha Yoga y la Yoga Alliance a nivel internacional.

LUGAR

Escuela Yogaia, Las Palmas de Gran Canaria, Carretera del Cardón 100

REQUISITOS

• **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.
• **Pago completo** del curso, incluyendo todos los intensivos, aunque no se haya asistido.
• Aprobar los exámenes teóricos y prácticos finales.
• **Entrega de todos los trabajos** requeridos a lo largo del curso en la fecha designada (evaluación continua)
• Entrega del **proyecto final** (tanto para las 200 o 500h).
• Realización de las **prácticas** requeridas.
• **Asistencia regulares a clases de Yoga** con el profesor de tu elección (no tiene porque ser un profesor de la escuela Yogaia). El precio de estas clases regulares no está incluido en el precio de la formación. Te recomendamos asistir un mínimo de 2 veces por semana a clases a lo largo de la formación, preferentemente en un estilo de Yoga igual o similar al que te enseñaremos (enfocado en alineación).
• **Asistencia a las convivencias retiro** (el precio de alojamiento y comida será aparte).

FORMA DE PAGO

Cada Curso

- En el momento de la matrícula 300€ (200€ si es antes del 1 de julio 2022).
- 9 entregas de 175€ entre septiembre y junio (una por seminario).

El importe del alojamiento y la comida de los retiros anuales que hacemos en junio es aparte. Queda por confirmar el importe exacto, pero suele estar sobre 100€.

MATRÍCULA

Para solicitar tu plaza deberás:

1. Contactar por whatsapp para tener una entrevista telefónica en el 609 303 603.
2. Ingresar la matrícula correspondiente:
    a. en la cuenta La Caixa IBAN ES 53 2100 1802 64 02 00252515, indicando tu nombre completo.
    b. O en el botón de pago de la página web: Yogaia.es/formacionlaspalmas
3. Enviar un email con la confirmación del ingreso a escuelayogaia@gmail.com

CONTACTO

Chantal Weidner
Directora de la Formación
Yogaia.es
Tel.: 609 303 603