



HATHA YOGA

Formación profesores 200h

TENERIFE
Febrero 2023



LA PROPUESTA

Bienvenide a nuestra 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

ASIGNATURA ASANAS

Alineación, profundización, contraindicaciones, beneficios, instrucciones de los mismos. Creación de series y secuenciación.

Posturas de Pie
 Posturas de Flexión
 Posturas de Torsión
 Posturas de Extensión
 Posturas Sentadas
 Posturas de Equilibrios
 Posturas de Inversión
 Surya Namaskar
 Creación de guiones de grupos de posturas
 Creación de guiones creativos



ASIGNATURA PEDAGOGÍA

Aplicar los conceptos de Asanas en la práctica para comenzar a impartir clases: como corregir, como instruir, como tocar al alumno. Cómo adaptar los asanas a las necesidades del alumno. Prácticas y técnicas específicas (voz, ritmo etc).

ASIGNATURA ANATOMÍA

1. Músculos y Articulaciones mas función: pie/pierna, cadera/sacro , hombro/brazo, tórax, diafragama.
 2. Columna vertebral
 3. Cadenas Musculares
 4. Articulaciones - Fisiología 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



FILOSOFÍA (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





MEDITACIÓN Y PRANAYAMA

1. Respiración y Yoga. Anatomía aplicada. Que es Pranayama. Kapalabati & Anuloma Viloma. Respiración natural & Profunda
2. Relax final, toma de consciencia.
3. Meditación y Mantras.

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 Y PROGRAMA

1 fin de semana intensivo al mes, durante 1 año

2023

- 4-5 FEBRERO:
 - POSTURAS DE PIE, ROTACIÓN EXTERNA
 - FILOSOFÍA 1: INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO
- 4-5 MARZO:
 - POSTURAS DE PIE, ROTACIÓN INTERNA
 - ANATOMÍA 1: PIE-PIERNA-CADERA-SACRO. CADENAS MUSCULARES.
 - INTRODUCCIÓN A LA RESPIRACIÓN EN YOGA
- 1-2 ABRIL:
 - POSTURAS DE PIE AMPLIACIÓN
 - FILOSOFÍA 2: HATHA TRADICIONAL. INTRO A FISIOLOGÍA SUTIL.
 - PRÁCTICA PEDAGÓGICA
- 13-14 MAYO :
 - POSTURAS DE FLEXIÓN
 - ANATOMÍA 2: HOMBRO-BRAZO-TORAX. CADENAS MUSCULARES.
 - RELAJACIÓN EN YOGA
- 16-18 JUNIO:RETIRO RESIDENCIAL EN GRAN CANARIA
- 1-2 JULIO:
 - POSTURAS DE TORSIÓN
 - FILOSOFÍA 3: CULTURA VÉDICA. SUTRAS DE PATANJALI
 - PRÁCTICA PEDAGÓGICA
- AGOSTO DESCANSO
- 9-10 SEPTIEMBRE
 - INTRODUCCIÓN AL PRANAYAMA
 - ANATOMÍA 3: COLUMNA VERTEBRAL.
 - POSTURAS DE EXTENSIÓN
- 7-8 OCTUBRE:
 - POSTURAS DE INVERSIÓN
 - FILOSOFÍA 4: BHAGAVAD GUITA
 - PRÁCTICA PEDAGÓGICA
- 4-5 NOVIEMBRE:
 - SURYA NAMASKAR
 - ESTRUCTURA DE UNA CLASE DE YOGA
 - ANATOMÍA 4: ARTICULACIONES
- 2-3 DICIEMBRE:
 - CREACIÓN DE GUIONES Y SECUENCIACIÓN POSTURAS DE PIE
 - PROFUNDIZACIÓN DE PEDAGOGÍA: VOZ, MOVIMIENTO, ETC
 - INTRODUCCIÓN A LA MEDITACIÓN
- 16-17 DICIEMBRE:
 - CREACIÓN GUIONES Y SECUENCIACIÓN POSTURAS DE FLEXION
 - SECUENCIACIÓN CREATIVA
 - ANATOMÍA 5: HUESOS Y TEJIDO CONECTIVO. SISTEMA NERVIOSO.
 - HISTORIA DEL ASANA
- 13-14 ENERO 2024:
 - CIERRE



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 200H, avalado por la Escuela Yogaia, La Asociación Española de Hatha Yoga y la Yoga Alliance a nivel internacional.



LUGAR

ESPACIO PRANA, Calle de la Rosa 12, Santa Cruz de Tenerife

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**.
- 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

- En el momento de la matrícula 300€ (200€ si es antes del 1 de noviembre 2022).
- 12 entregas de 175€ entre enero 2023 y enero 2024, que se abonan directamente durante los seminarios.

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:

- Contactar por whatsapp para tener una entrevista telefónica en el 609 303 603.
- Ingresar la matrícula correspondiente:
 - TRANSFERENCIA a la cuenta La Caixa IBAN ES 53 2100 1802 64 02 00252515, indicando tu nombre completo.
 - TARJETA en la web: Yogaia.es/inscripcion
 - BIZUM al 609 303 603

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