



yogaia

Master Yoga

LAS PALMAS 2023-24

MEDITACIÓN	DANILO HERNÁNDEZ
SISTEMA NERVIOSO	ELISA GOVEA
CUERDAS Y PROPS	ELISA GOVEA
VINYASA	RUTH TABRAUE
YOGA PARA DOLENCIAS	MIGUEL MONTES
PRANAYAMA	CHANTAL WEIDNER
AYURVEDA	MIREYA RODRÍGUEZ
3ª EDAD	PILAR LOZANO
YOGA NIDRA	CHANTAL WEIDNER



MEDITACIÓN
9-10 SEPTIEMBRE 2023

DANILO HERNÁNDEZ

Discípulo de Paramahansa Satyananda y Swami Niranjanananda de la Bihar School of Yoga de Munger (India). Dedicado a la enseñanza del yoga desde 1975. Actualmente dirige BINDU Escuela de Yoga de Chamartin, Madrid. Reconocido como Yogacharya (maestro de Yoga) en 1993 por la Internacional Yoga Fellowship Movement y la Bihar School of Yoga de Munger (India). Autor del libro "Claves del Yoga".



"CONCIENCIA DESNUDA"

No es un seminario más. Es un trabajo que sintetiza la esencia de la práctica de la meditación. Tiene también como finalidad el desarrollar una comprensión profunda del proceso de la meditación y que el meditador aprenda a ajustar la práctica a su propia realidad y a sus verdaderas necesidades.

Es un trabajo que destila la quinta-esencia común de las enseñanzas de las tradiciones del Yoga, el Tantra y el Budismo. Es una propuesta abierta a todos: no iniciados, principiantes, veteranos y expertos.

Sábado 10:00-14:00/17:00-20:30
Domingo 10:00-14:00



ESTRES, ANSIEDAD, DEPRESIÓN YOGA PARA EL SISTEMA NERVIOSO 7-8 DE OCTUBRE 2023

Equilibrar el sistema nervioso es una de las herramientas claves del Yoga. ¿Cómo podemos aplicar el Yoga para alumnos con ansiedad, estrés, depresión y otros desequilibrios? Asanas específicas para regular el sistema nervioso de acuerdo a las tres gunas



ELISA GOVEA

PROFESORA IYENGAR
YOGA

Trabajo con las gunas en asanas para equilibrar el sistema nervioso

Sábado 12-14:30 / 16-19
Domingo 12-15



LARS GRANDJOT

FISIOTERAPEUTA

Anatomía y fisiología del sistema nervioso. Claves para mantener el equilibrio entre los sistemas.

Sábado 09:00-11:00



CHANTAL WEIDNER

TERAPEUTA GESTALT
PROFESORA DE YOGA

Recomendaciones generales a tener en cuenta con alumnos con ansiedad, depresión o trastornos relacionados. Datos de psicopatología.

Domingo 09:00-11:00



yogaia

CUERDAS & PROPS

4-5 NOVIEMBRE 2023

ELISA GOVEA

Certificada como Maestra de Yoga Iyengar en el nivel Junior Intermedio II. En 2016 estudió en el Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute en Puna, India, recibiendo las enseñanzas de Geeta, Prashant y Abhijata Iyengar



CUERDAS & PROPS

El uso de soportes tales como bloques o aparatos de madera, cinturones, cuerdas, mantas y almohadones en Yoga nos puede servir para:

- Facilitar el aprendizaje
- Adaptar las posturas según las limitaciones de cada individuo ya sea por rigidez o determinadas dolencias
- Obtener los máximos beneficios de la práctica

Sábado 9-14.30

Domingo 9-15



VINYASA YOGA
2-3 DICIEMBRE 2023



RUTH RODRÍGUEZ TABRAUE

"Di vida a aquello en lo que creía y fue desde el amar-y-ya que nació Amariyyo. Doy clases desde el creer en lo que hago, practicar lo que enseño y enseñar lo que practico para poder transmitirlo desde mi sentir. Mis clases son dinámicas pero lentas, despertando la conciencia para dejar de movernos a ciegas. Invito a salir de la zona de confort y explorarse fuera de ella, con una mirada compasiva.

amariyyo.com

VINYASA

Es el arte de danzar con tu respiración , enlazar asanas a través de movimientos conscientes, fluidos pero lentos

El vinyasa nos permite crear secuencias diversas según la intención que queramos darle a la práctica. Adaptar la práctica a las necesidades corporales, emocionales y/o mentales de cada día, Me gusta este estilo porque permite aquietar la mente delegando a mi respiración el control y dejando que sea el cuerpo el que piense.

Sábado 09:00-14:30/16:00-19:00

Domingo 09:00-15:00



LUMBARES - CERVICALES - RODILLAS

YOGA ADAPTADO A DOLENCIAS

3-4 FEBRERO 2024

Si ya eres profesor, habrás comprobado que una gran parte de los alumnos necesita adaptar las asanas a diferentes dolencias. Lumbares, cervicales y rodillas son algunas de las zonas más comúnmente afectadas. ¿Cómo podemos diseñar una práctica segura para estos alumnos adaptando las asanas con props? Y más importante aún...¿cómo podemos ayudar en la recuperación?



MIGUEL MONTES

Inicia su práctica de yoga en el 2004. Y en marzo del 2020, obtiene el título de profesor de Yoga IYENGAR® avalado por el Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute de Pune, India. Miguel ha realizado formaciones y ha practicado en España, Alemania, e India con profesores formados personalmente con BKS Iyengar. Miguel es practicante y enseñante apasionado de este método de Yoga.

miguelmontesyoga.com

Sábado 12-14:30/16-19 Domingo 9-15



LARS GRANDJOT

FISIOTERAPEUTA

Anatomía de las zonas a trabajar y características de las dolencias más comunes. Qué hacer/qué no hacer.

Sábado 09:00-11:00

PRANAYAMA

2-3 MARZO 2024



CHANTAL WEIDNER

Dirijo la formación de profesores de Yogaia, mi mayor vocación, desde el 2013. Soy estudiante de Yoga desde la adolescencia, y he tenido la oportunidad de estudiar con profesores excelentes, habiendo sido la primera de ellas mi madre. He profundizado en los estilos de Iyengar, Anusara, Hatha y Kundalini. Para ampliar mi formación, he comenzado los estudios de terapia Gestalt así como de psicología. Enfoco la práctica de Yoga Nidra en la línea de Satyananda, tal y como la transmite Danilo Hernández.

PRANAYAMA

Una de las prácticas fundamentales del Hatha Yoga es el trabajo con la energía vital a través de los Pranayamas y Bandhas, sin embargo muchas veces con el trabajo de Asanas, su práctica ocupa un segundo lugar en Occidente.

El prana alimenta la mente, y según sea el prana, así será nuestro estado mental.

Abordaremos las bases de la respiración y la práctica de Pranayamas básicos, para que puedas incluirlos en tus clases de Yoga.

Sábado 09:00-14:40/16:00-19:00

Domingo 09:00-15:00





yogaia

AYURVEDA

6-7 ABRIL 2024



MIREYA RODRÍGUEZ ARCE

Desde que nací mi pasión fue la nutrición. Me formé en los estudios oficiales, pero no me convencieron, sabía que algo me faltaba, así me introduje en la Nutrición Energética, la Nutrición Ortomolecular y Naturopatía. Ya viviendo en Gran Canaria descubrí otra de mis pasiones hoy en día, el Yoga. Fue a través de él y su práctica que llegué al Ayurveda, me fascinó. Empecé entonces una profunda inmersión en estudiar toda esta ciencia milenaria, formándome en Nutrición Ayurveda, masaje y tratamientos manuales y un Postgrado avanzado en Medicina Ayurvedica.

AYURVEDA

Ayurveda significa ciencia de la vida. Con un antigüedad de más de 5.000 años nos enseña una forma de cooperar con la naturaleza y vivir en armonía con ella. El Ayurveda considera al ser humano como una totalidad, una combinación de mente y alma dentro del universo. Para estar realmente sano el cuerpo físico ha de estar en equilibrio con la Naturaleza, la mente en armonía y el alma mantener una relación de unión con el Alma Universal.

Sábado 09:00-14:30/16:00-19:00

Domingo 09:00-15:00



yogaia.es/master2023



YOGA PARA LA 3ª EDAD

4-5 MAYO 2024

Herramientas para adaptar la práctica de Yoga a las dolencias más comunes del envejecimiento. La visión del Yoga sobre la vida y la muerte.



PILAR LOZANO

PROFESORA IYENGAR

Asanas adaptadas a la 3ª Edad. Uso de props

Sábado 12-14:30/16-19



CHANTAL WEIDNER

PROFESORA DE YOGA
TERAPEUTA GESTALT

La visión de la vida, la muerte y la reencarnación en Yoga.

Domingo 9-15



LARS GRANDJOT

FISIOTERAPEUTA

Anatomía y fisiología. Dolencias más comunes del envejecimiento. ¿Cómo envejecer de forma saludable?

Sábado 09:00-11:00

YOGA NIDRA

1-2 JUNIO 2024



CHANTAL WEIDNER

Dirijo la formación de profesores de Yogaia, mi mayor vocación, desde el 2013. Soy estudiante de Yoga desde la adolescencia, y he tenido la oportunidad de estudiar con profesores excelentes, habiendo sido la primera de ellas mi madre. He profundizado en los estilos de Iyengar, Anusara, Hatha y Kundalini. Para ampliar mi formación, he comenzado los estudios de terapia Gestalt así como de psicología. Enfoco la práctica de Yoga Nidra en la línea de Satyananda, tal y como la transmite Danilo Hernández.

YOGA NIDRA

Muchas son las técnicas que realizan la purificación, transformación y desarrollo del ser humano...hay practicas muy llamativas ...cuyo resultado final suele ser "mucho ruido y pocas nueces". Otras en cambio, trabajan profundamente desde el silencio y la naturalidad. Lo admirable del método de Yoga Nidra es que transforma y desarrolla al individuo de una forma apacible y sencilla, mediante la relajación de todas las estructuras de cuerpo-mente."

Sábado 09:00-14:30/16:00-19:00

Domingo 09:00-15:00

yogaia.es/master2023



DATOS GENERALES

PRESENCIAL

En la escuela YOGAIA en Las Palmas de Gran Canaria. Carretera el Cardón 100 (10min andando del CC Las Ramblas).

PARA QUIÉN

Se trata de una formación avanzada de Hatha Yoga, dirigida a personas que desean profundizar en sus conocimientos de Yoga. Está abierta a practicantes con experiencia, alumnos de la formación o Profesores de Yoga.

ESTRUCTURA

1 fin de semana intensivo al mes, un total de 9 seminarios. Se puede asistir a seminarios sueltos

CERTIFICACIÓN

Obtendrás un certificado de Asistencia emitido por la Escuela Yogaia y la Asociación Española de Hatha Yoga. Se trata de una certificación de profundización de conocimientos. Algunos seminarios optan al sello de la Yoga Alliance "Continuing Education".

PRECIOS

Alumnos (3 seminarios o más) 175€
Seminarío suelto 200€

INSCRIPCIÓN Y PAGO

En la web Yogaia.es/inscripción, rellenando el formulario y pagando el importe correspondiente.

CONTACTO

 609 303 603
escuelayogaia@gmail.com