



MASTER YOGA

PRESENCIAL Y ONLINE

2021-2022

FILOSOFÍA TÁNTRICA

YOGA INFANTIL

YOGA NIDRA

PROPS Y CUERDAS

VINYASA

SISTEMA NERVIOSO

3º EDAD

DOLENCIAS DE LA COLUMNA

DOLENCIAS ARTICULARES

KUNDALINI YOGA

PRANAYAMA

yogaia.es/master



FILOSOFÍA TÁNTRICA DEL HATHA YOGA

28-29 AGOSTO 2021

EVA ESPEITA



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.

Interesada en el diálogo entre el mundo académico y el experiencial en todos los campos que explora. Investigadora de diferentes tradiciones meditativas del mundo, buscando nexos (mística comparada) que permitan el desarrollo de una espiritualidad real y práctica adaptada al siglo XXI.

Aushadhiyoga.com

TANTRA

El Haṭha Yoga es un sistema de desarrollo integral del Ser Humano que abarca todos los aspectos de la existencia, desde de lo más denso hasta lo mas sutil. Se entiende como yoga tántrico aquel enmarcado en la tradición del Tantra, cuyo origen no está del todo claro en cuanto a ubicación y fecha exacta de aparición pero cuyo florecimiento se encuentra entre los siglos VIII y XV. El Tantra es un conjunto de tradiciones dualistas y no dualistas que consideran la realidad inmanente un medio para alcanzar la realidad trascendente.



SÁBADO 09:30-19:00 / DOMINGO 09:30-15:00

yogaia.es/master



YOGA INFANTIL 18-19 SEPTIEMBRE 2021



CRISTINA BERMÚDEZ

Cristina es creadora y directora del proyecto artístico y educativo SuperAbuela, enfocado al desarrollo de la inteligencia emocional. Licenciada en Psicología y formada en Terapia Gestalt. Formadora de Profesores de Yoga Infantil desde 2014. Titulada como profesora de Yoga por la Yoga Alliance.

cristinabermudez.es
superabuela.com

YOGA INFANTIL

Iniciación al yoga para el desarrollo de la inteligencia emocional en la infancia. Un acercamiento práctico con una sólida base teórica para adaptar el yoga a la infancia y la adolescencia. Incluye también técnicas de gestión grupal y pautas para diseñar clases.

SÁBADO 09:00-19:00 / DOMINGO 09:00-15:00





YOGA NIDRA
9-10 OCTUBRE 2021



DANILO HERNÁNDEZ

Comenzó la práctica del yoga de forma autodidacta a la edad de 16 años. Posteriormente realizó numerosos estudios en diferentes países, entre los que destaca su formación con André Van Lysebeth en Suiza. Discípulo de Swami Satyananda y Swami Niranjanananda. Dedicado a la enseñanza del Yoga desde el año 1975. Autor del libro "**CLAVES DEL YOGA** - Teoría y Práctica".

yogabindu.net

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 9-14/17-20 & DOMINGO 9-14

yogaia.es/master





YOGA CON PROPS Y CUERDAS

20-21 NOVIEMBRE 2021



PILAR LOZANO

Pilar Lozano Galarza, 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.

iyengaryogacanarias.com

PROPS & CUERDAS

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

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

SÁBADO 09:00-19:00 / DOMINGO 09:00-15:00





VINYASA YOGA 22-23 ENERO 2022



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 09:00-19:00 / DOMINGO 09:00-15:00



yogaia.es/master



YOGA PARA EL SISTEMA NERVIOSO

5 DE FEBRERO 2022

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

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

15:00-19:00



MARÍA JESÚS ARMÁS

PSICÓLOGA
PSICOTERAPEUTA GESTALT

¿Cómo tratar con alumnos con ansiedad, depresión?

11:00-13.00



LARS GRANDJOT

FISIOTERAPEUTA

Anatomía y fisiología del sistema nervioso.

09:00-10:30



YOGA PARA LA TERCERA EDAD

6 DE FEBRERO 2022

Herramientas para trabajar con alumnos a partir de los 60 años.



ELISA GOVEA

PROFESORA IYENGAR

Progresión en las asanas y uso de props para personas mayores

11:00-15:00



LARS GRANDJOT

FISIOTERAPEUTA

Dolencias más comunes de la tercera edad y cómo abordarlas en la práctica.

09:00-10:30



YOGA PARA LA COLUMNA VERTEBRAL

SÁBADO 5 MARZO 2022

Dolencias de la columna vertebral y herramientas para trabajar con alumnos.



ELISA GOVEA

PROFESORA IYENGAR

Asanas específicas para aliviar tensión y compresión, y recuperar alineación óseo muscular.

11:00-14:00 / 16:00-19:00



LARS GRANDJOT

FISIOTERAPEUTA

Repaso de la fisiología de la columna vertebral. Dolencias más comunes de las zonas lumbar, dorsal y cervical.

09:00-10:30



YOGA PARA LAS ARTICULACIONES

DOMINGO 6 MARZO 2022

Dolencias de las articulaciones rodillas, caderas y hombros, herramientas para trabajar con alumnos.



ELISA GOVEA

PROFESORA IYENGAR

Asanas específicas para aliviar tensión y compresión, y recuperar alineación óseo muscular.

11:00-15:00



LARS GRANDJOT

FISIOTERAPEUTA

Repaso de la fisiología de las articulaciones. Dolencias más comunes de las zonas rodillas, caderas o hombros.

09:00-10:30



KUNDALINI YOGA 23-24 ABRIL 2022



JAI HARI KAUR

Practicante de yoga desde el año 1999, Profesora de KUNDALINI YOGA nivel 1 y 2, certificada por KRI y AEKY. Formadora Asociada de Kundalini Yoga, parte del equipo de Sarabjit Kaur Khalsa.

Ha participado en varios cursos para el desarrollo de la Mujer: "Mujer de Luz".

Formada en NAAD YOGA, el yoga del sonido, certificada por la Raj Academy de Londres, con el Professor Surinder Singh.

KUNDALINI Y NAAD YOGA

Introducción al estilo de **Kundalini Yoga**, conocido también como el yoga de la Conciencia. Se caracteriza por ejercicios dinámicos unidos a la respiración; su foco se encuentra en el movimiento energético que se despierta durante la práctica.

Naad Yoga trabaja con la esencia del sonido; y específicamente, con el efecto que éste tiene sobre nuestras emociones, pensamientos, sentimientos, e incluso, nuestro cuerpo físico. El Naad nos permite comunicar nuestro mundo interno, a través de la escucha profunda y también, el canto.



SÁBADO 09:00-19:00 / DOMINGO 09:00-15:00

yogaia.es/master



PRANAYAMA
4-5 JUNIO 2022

MANUEL NAVARRO

Manu despertó al mundo interior de la mano de su padre desde una edad temprana. Ha estudiado con profesores senior como Tim Miller, John Scott, Peter Sanson, Leslie Kaminoff, entre otros. Desarrolló un intenso programa formativo en áreas complementarias como: el ashtanga vinyasa yoga, según las enseñanzas de Sri K. Pattabhi Jois, de la mano de Rolf Naujokat (su profesor principal) que visita con regularidad en India, anatomía con el sello de Blandine Calais Germain.

"Siempre seré, primero y ante todo, ferviente estudiante y después transmisor de mi experiencia".

elementyogalaspalmas.com

PRANAYAMA

Actualmente es formador del programa Miodos, enfocado al trabajo fisiológico, mecánico y sutil de la respiración.

En la senda del yoga el pranayama se suele quedar atrás siendo el eje que une el mundo físico con el mental. La llave que abre esa puerta es "LA RESPIRACIÓN"

SÁBADO 09:00-19:00 / DOMINGO 09:00-15:00



yogaia.es/master



DATOS GENERALES

ONLINE O PRESENCIAL

La mayoría de los seminarios podrás elegir si asistir online (en directo, nada de grabaciones) o presencial en la sala de Be Slow en Alcaravaneras, Las Palmas de Gran Canaria.

Los seminarios de Yoga Nidra y de Props y Cuerdas, únicamente podrán hacerse en formato presencial.

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.

PRECIOS

Alumnos (3 seminarios o más) 175€

Seminario 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