



CURSO DE PROFESORES DE HATHA VINYASA YOGA

Para evolucionar en tu práctica e integrar el Yoga en tu vida cotidiana

A quien va dirigido

El Curso de Formación de Profesores de Yoga va dirigido a todos aquellos que quieren evolucionar en su práctica de Hatha Vinyasa Yoga, a todos aquellos que están interesados en profundizar sus conocimientos teóricos y prácticos de la disciplina del Yoga, y a aquellos que quieren enseñar Yoga y necesitan aprender las herramientas para transmitir la enseñanza con seguridad y confianza.

Qué estilo enseñamos

Hatha Vinyasa Yoga es un estilo dinámico y fluido donde secuencias de posturas claras y definidas (Vinyasa Krama) se trabajan en combinación con la respiración, sin olvidar la técnica y la correcta alineación.

Que aprenderás

Filosofía e Historia del Yoga. Ética - Orígenes e historia del Yoga hasta nuestro siglo - Estudio de textos: Yoga Sutras- Bhagavad Guita - Las sendas del Yoga - Ética del profesor de Yoga - Código de conducta.

Asana: Desarrollo y práctica de una **Sadhana** individual - Estudio en profundidad de los principales Asanas en su vertiente física (anatomía, alineación, beneficios en el cuerpo) y energética (espirales energéticas de las cadenas musculares, efectos energéticos).

Pranayama: Respiración consciente –Pranayamas sencillos - Sistema respiratorio

Anatomía energética y sutil: Bandhas – Mudras - Las 5 envolturas - Cuerpo pránico y los 5 Vayus - Cuerpo energético y sutil.

Anatomía del Yoga: Articulaciones y biomecánica del cuerpo en relación con la práctica del Yoga.

Bhakti Yoga: concepto de Puja, Japa, Kirtan y Mantras.

Pedagogía y Metodología: “El arte de enseñar”- Principios para crear una secuencia de Vinyasa - Estructura básica de una clase - Creación de secuencias - Ritmo y curva energética de una sesión de Hatha Vinyasa - ¿Dónde enseñar? ¿Cómo enseñar? - Códigos de enseñanza grupal e individual - Cómo empezar y evolucionar como profesor.

Vinyasa Krama: Creación de las clases según el concepto de Vinyasa Krama introducido por el maestro Shri T. Krishnamacharya

Por qué formarte con nosotros:

- Por nuestra experiencia como profesores y formadores
- Grupo reducido a un máximo de 12 asistentes
- Horas de prácticas como profesor y asistente en la escuela
- La asistencia gratuita a las clases en la escuela durante el período de estudio
- Descuento en la inscripción a Talleres, Retiros y Módulos formativos sucesivos al período de formación
- Descuento en el precio de las clases para seguir practicando en la escuela una vez terminado el curso

Las prácticas son la parte más importante de una formación: es el momento en donde realmente integras tus conocimientos y pones en práctica la teoría.



El temario del curso comprende además:

- Introducción al Sánscrito
- Introducción a la ciencia del Ayurveda
- Práctica de meditación, técnicas de concentración y relajación
- Introducción a los criterios de una correcta nutrición y mucha, mucha práctica!

¿Qué incluye el curso?

- El material didáctico
- Tutoría de acompañamiento
- Práctica personalizada
- Prácticas como profesor y asistente
- Descuento en talleres y retiros siempre
- Descuento en las clases de la escuela durante el año siguiente a la formación
- Título certificado por Yoga Alliance

Titulación: 200h por Yoga Alliance

Yoga Alliance es el organismo más reputado y reconocido a nivel internacional. Al completar este Curso de Profesores de Hatha Vinyasa Yoga, una vez asistido a todos los seminarios presenciales, realizados los exámenes y entregados todos los trabajos asignados, se hará entrega del certificado acreditativo de la Formación. Al graduarse, los nuevos profesores se podrán registrar en la base de datos de Yoga Alliance RYT 200 © (Registered Yoga Teachers). Los profesores registrados están autorizados a incorporar las iniciales RYT 200 © a su nombre.

PRECIO

El curso vale **2.000€**

DESCUENTO: 1.850€

Que se aplica si:

En un único pago **ANTES DEL 10 DE SEPTIEMBRE**

Si eres alumno regular de YogapremStudio

Vives fuera de la provincia de Barcelona

Si eres estudiante

Si estás en paro demostrable

Forma de pago:

1.850€ en un único pago.

2.000€ Se paga fraccionado en 5 cuotas (de octubre a febrero) de 320€/mes anticipando una paga y señal de 400€ en septiembre o pagando en octubre 400€+320€ (=720€) para acceder al curso.

HAY UNA SOLA BECA DISPONIBLE A DISCRECIÓN DE LA DIRECTORA DEL CURSO. PRESENTA TU PETICIÓN AL E-MAIL: INFO@YOGAPREM.EU

COMO REGISTRARTE:

Requisitos para la inscripción: mantener una entrevista personal o telefónica con la Directora de la Formación y rellenar el documento Registro Formación que se descarga directamente de la página web.

Ingresando la paga y señal o por banco, poniendo tu nombre y FPY2019 o pagando electrónicamente directamente en la página web. Si realizas transferencia, envía un mail con tus datos de contacto (nombre completo, dirección, teléfono, e-mail y DNI/NIE) y foto del recibo de la transferencia a: info@yogaprem.eu para recibir la confirmación de tu reserva.



La paga y señal se descuenta del total del pago del curso.

Número de cuenta donde realizar el ingreso a nombre de Anna De Toni:

BBVA ES49 0182 8102 67 0201603021

Política de cancelación.

*Si un estudiante que ha pagado todo el curso decide cancelar su asistencia al mismo, la política de cancelación será:

**Si se cancela en la última semana antes del comienzo del curso o una vez iniciado el curso, no se harán devoluciones.

***La paga y señal se devuelve si el alumno cancela antes del 10 DE SEPTIEMBRE. Después de esta fecha, no habrá devoluciones.

Los alumnos del curso tienen acceso gratuito a todas las clases en YogapremStudio y tienen derecho a un **15% de descuento** en los talleres y retiros de ambas profesoras durante todo el período del curso (hasta marzo 2020) con la única excepción de taller o clases especiales con profesores externos. Al terminar la formación, se tiene acceso a un **descuento del 20% sobre la cuota de las clases regulares** durante un año para poder seguir tomando clase y refinar la práctica y se disfrutará de los descuentos especiales reservados a los profesores que se han formado en Yogaprem en Talleres y Retiros organizados por Yogaprem.

Requisitos para la certificación:

- Llevar un mínimo de 6 meses/un año practicando Hatha Vinyasa Yoga
- Asistir y participar en las horas asistenciales del curso. Se permite una única ausencia de los seminarios mensuales y que sea justificada.
- Recuperación de las horas de los seminarios perdidos.
- Realización de los trabajos y tareas asignados.
- Aprobación de los exámenes de final de curso (posibilidad de dos convocatorias).
- Tener una práctica regular: recibir clases como mínimo de dos al mes y la práctica personal asignada.
- Práctica como profesor.

Partiendo de un trato personalizado, analizaremos las circunstancias de cada alumno, para facilitar y adaptar estos requisitos. Si, con causa justificada, no pudieras participar en algunas sesiones, buscaríamos la manera de recuperarlas o compensarlas. Se pagan como clases particulares las clases teóricas que se necesite recuperar.

CALENDARIO DE LOS ENCUENTROS:

En 2019

12 y 13 de octubre - 26 y 27 de octubre - 16 y 17 de noviembre - 6, 7 y 8 de diciembre, retiro urbano

En 2020

18 y 19 de enero - 1 y 2 de febrero - 29 de febrero 1 de marzo

LAS 200 HORAS DE CURSO SE REPARTEN:

(96+24) 120 horas lectivas en 6 fines de semana más un retiro urbano de tres días que incluyen Masterclass y teoría del Yoga.

50 horas de práctica regular en YogapremStudio (total de 40 clases de 75 minutos)*

* Es obligatorio practicar un mínimo de 8 clases al mes en YogapremStudio de octubre a febrero 2020 incluido, u optar practicar con más frecuencia para reducir el tiempo de sus clases obligatorias.



10 horas como asistente en clase en YogapremStudio (un total de 8 clases de 75 minutos)

** Partiendo de un trato personalizado, analizaremos las circunstancias de los alumnos que viven fuera de la provincia de Barcelona para completar las horas de práctica.

20 horas no presenciales:

- Tarea de historia y filosofía.
- Tarea de asana y vinyasa.
- Tarea de Anatomía y fisiología.
- Tarea de Anatomía sutil.
- Impartir 10 clases de yoga de 60 minutos por tu propia cuenta y documentarlas.

HORARIO

El horario cubrirá unas 16 horas cada fin de semana, con un horario de:

Sábado de 8:30h a 18:30h (pausa para desayuno y almuerzo)

Domingo de 8:30 a 18:30h (pausa para desayuno y almuerzo)

RETIRO URBANO DE DICIEMBRE: horario V 8:30-19 / S 8:30-19 / D9:00-17:00 (24H)

Algún fin de semana este horario puede tener variaciones si así se considerara necesario para la mejor organización del curso. Estas modificaciones serían puntuales.

Espacio: YogapremStudio – C\ Viladomat 86, ent 6º – Barrio de Sant Antoni/Floridablanca – Barcelona
www.yogaprem.eu – tel.: 607 458 463 – info@yogaprem.eu

PROFESORAS

Directora de la Formación – Training Leader: Anna De Toni

Certificada “E-RYT” (Expert Registered Yoga Teacher) por la organización internacional “Yoga Alliance” y “Aepy” (Asociación española profesores de yoga), discípula de Swami Satyananda Saraswati, fundador de la Bihar School of Yoga en la India, tiene una larga trayectoria profesional y personal.

Enseña yoga en Barcelona desde el 2007. Ha viajado por distintos países cursando formaciones en estilos como Hatha Yoga, Hatha Vinyasa Yoga, Yin Yoga y Ashtanga Vinyasa Yoga.

Anna continúa su expansión al mundo con sus enseñanzas y continuo estudio, pero considera su hogar y base Barcelona, donde imparte Formaciones de Profesores, Retiros, Talleres y Clases regulares de Hatha Vinyasa Yoga y Yoga con alineamiento restaurativo, manteniendo siempre como referencia las enseñanzas de su Gurú y maestro Paramahansa Swami Satyananda, del cual comparte la visión del yoga como estilo de vida.

Sus clases tienen un enfoque holístico, comprenden breves prácticas de respiración y breves meditaciones guiadas para el crecimiento completo y armonioso de la personalidad humana.

Profesora Colaboradora – Partner: Priya Sugandh

Licenciada en psicología y filosofía y practicante de yoga desde hace 16 años.

Certificada “Yoga Alliance US” y “Yoga Alliance UK” en Ashtanga Vinyasa Yoga, ha estudiado varios estilos de Hatha yoga como Vinyasa, Ashtanga Vinyasa, Sivananda, Iyengar y Atma Vikasa.

Enseña yoga en Barcelona desde 2006 donde tuvo la oportunidad de impartir clases regulares de Hatha Vinyasa y además Talleres, Cursos Intensivos y Formaciones para Profesores.

Sus clases son dinámicas y energéticas pero están basadas en buscar la armonía entre movimiento y respiración y llegar a buscar el equilibrio entre el cuerpo físico y la mente.