



Formación de Instructor de Hatha Yoga 500h Madrid Curso 2019

CONTENIDO

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.

Habrà por lo tanto diversas materias en las que profundizar a lo largo de la formación.

CONTENIDOS 1º y 2º CURSO Septiembre 2019- Junio 2021

ASIGNATURA ASANAS

1º Curso: entendimiento, profundización, contraindicaciones, beneficios, instrucciones de los mismos.

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

2º curso: creación de series y profundización en Asanas. Se añaden más Asanas a los grupos de posturas vistos en la primera parte.

ASIGNATURA ANATOMÍA

1º curso: en este primer curso se establecen las bases de una anatomía enfocada a la práctica del yoga. Acercamiento y aprendizaje de las estructuras básicas del cuerpo humano. Aplicación práctica de la teoría.

2º curso: en este segundo curso se profundiza en la anatomía trabajando de forma más consciente en las posturas buscando el aprendizaje que nos ofrece nuestro propio cuerpo.

ASIGNATURA FILOSOFIA

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

ASIGNATURA PEDAGOGÍA

Aprenderás a estructurar una clase, las instrucciones básicas para las posturas y como transmitir las, tono de voz, movimiento lenguaje corporal. Practicarás a dar clases con ayuda de profes y compañeros.

ASIGNATURA MEDITACIÓN Y PRANAYAMA

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

Septiembre 2020 – Junio 2021

1. Uso de elementos de ayuda y soportes (sillas, mantas, bloques, boster...)
2. Yoga para niños
3. Yoga para la 3ª Edad
4. Yoga para embarazadas
5. Yoga Nidra. Mente y Meditación
6. Yoga terapéutico

PROFESORES



Silvia Jaén - Asanas

Profesora de yoga y formadora, con más de 17 años dedicada a la enseñanza y más de 20 de práctica personal. Actualmente imparte clases, cursos y talleres alrededor de España, India e Indonesia.

Para ella el yoga es sutilidad, adaptabilidad, apertura, entrega, adaptación y consciencia.



Marta Jiménez - Anatomía

Rolfer y profesora de anatomía. Formada como profesora de Hatha yoga, Ashtanga Vinyasa y como instructora de Vinyasa Flow por A.I.P.Y.S. Es el claro ejemplo entre la dualidad entre profesión y vocación. Actualmente sigue formándose en el campo de la fascia y el papel que ésta desempeña en el movimiento del cuerpo.



Eva Klimberg - Filosofía

Con más de 20 años de experiencia. Tomo votos de Bramacharya en 2001. Profesora formadora, organiza Retiros y Vacaciones de Yoga por toda la geografía nacional.



Chantal Weidner – Dirección

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 2014, son un verdadero aprendizaje y vocación, un camino a compartir al que te invito con este proyecto.



FECHAS

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

- Primer curso septiembre 2019-Junio 2020
 - Septiembre 28-29
 - Octubre 26-27
 - Noviembre 23-24
- 2020
 - Enero 25-26
 - Febrero/Marzo 29-1
 - Marzo 28-29
 - Abril 25-26
 - Mayo 23-24
 - Junio 20-21 Retiro
- Segundo curso septiembre 2020 a Junio 2021
- Tercer Curso septiembre 2021-Junio 2022

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:

- Segundo Curso Instructor de Hatha Yoga 200h
- Tercer Curso 500h

avalados por la Escuela Yogaia, La Asociación Española de Hatha Yoga y la Yoga Alliance a nivel internacional. Cada titulación sustituye la anterior.



LUGAR

Yoga '14 Studio

C/ Príncipe de Vergara 225

Parking privado en Serrano 229

Metro: L 8 – L 9 (Colombia – Concha Espina)

Autobuses: 7 – 16 – 29

REQUISITOS

+34- 609 303 603
espacio-creativo@hotmail.com
Y o g a i a . e s





- 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 (en otra promoción). Máximo total permitido de faltas de asistencia del curso 20%.
- 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.
- Entrega del proyecto final.
- Realización de las prácticas requeridas.
- Asistencia a clases de Yoga con un profesor certificado al menos 2 veces por semana a lo largo de la formación.
- Asistencia a las convivencias retiro (el precio de alojamiento y comida será aparte).

FORMA DE PAGO

Cada Curso

- **Modalidad matrícula temprana** antes 30 junio total 1500€.
 - En el momento de la matrícula 300€
 - 6 entregas de 200€ entre septiembre y abril
- **Modalidad pago completo curso** antes de comienzo de curso total 1500€.
 - Un solo pago de 1500€
- **Modalidad matrícula tardía** antes de comienzo de curso (mientras haya plaza) total 1650€.
 - En el momento de la matrícula 300€
 - 9 entregas de 150€ entre septiembre y junio

El importe del alojamiento y comida de los retiros es aparte.

MATRÍCULA

Para solicitar tu plaza deberás:

1. Ingresar el importe de la matrícula en la cuenta La Caixa 2100 1802 64 02 00252515 a nombre de Chantal Weidner, concepto “tu nombre, Madrid 2019”
2. Enviar un email con la confirmación del ingreso y la solicitud de plaza a la dirección espacio-creativo@hotmail.com. Asistir a una entrevista personal (puede ser telefónica en caso necesario).



DÓNDE

Yoga '14 Studio

C/ Príncipe de Vergara 225

Parking privado en Serrano 229

Metro: L 8 – L 9 (Colombia – Concha Espina)

Autobuses: 7 – 16 – 29

yoga14studio.com

CONTACTO

Chantal Weidner

Escuela Yogaia.es

Presidenta Asociación Española Hatha Yoga, Directora de la Formación

Teléfono/Whatsapp 609 303 603

Espacio-creativo@hotmail.com

Yogaia.es