



REVISIÓN 2023

# INSTRUTOR/A <sup>de</sup> HATHA YOGA





"Iniciar este viaje, es progresar en el sendero de la vida, que de la mano del Yoga logrará en ti y en los demás una serie de cambios pequeños y profundos".



# misión, visión y valores

## MISIÓN

- Divulgar (la práctica de Yoga por personal altamente cualificado).
- Preservar la tradición del Yoga
- Certificar la enseñanza del Yoga de acuerdo a unos estándares elevados
- Reconocer el ejercicio de la profesión.

## VISIÓN

- Servicio educativo.
- Certificación.
- Promover el Yoga .
- Servicios de salud.

## VALORES

- Honestidad.
- Transparencia.
- Respeto.
- Calidad Humana.
- Ética.
- Servicio.







# PERFIL DEL ALUMNO

¿Quién puede ingresar a este programa formativo?:

- Mayor de 18 años.
- Personas con ansia de superación personal y autoconocimiento.
- Una persona que cuente con cualquier formación educativa.
- Tolerancia a la frustración, y actitud de respeto por las diferencias social, racial, cultural y/o económica.
- Con un perfil psicológico que indique madurez, compromiso y honestidad.
- Una persona que tenga el espacio y tiempo para dedicar a la PRÁCTICA y lectura de las enseñanzas de YOGA.
- Que tenga fuerte interés en su crecimiento espiritual





# QUÉ APRENDERÁS

## Empezando por ti:

- Conocer tu constitución mente-cuerpo de acuerdo con los principios ayurvédicos y yóguicos.
- Crear tu propio estilo de vida.
- Diseñar tu práctica diaria de YOGA.
- Conocer tu cuerpo y cómo tratarlo.
- Preparar tu plan de alimentación de acuerdo a tu *dosha* y *calidad sattvica* de tu mente.
- Establecer una rutina diaria que transformará tu cuerpo y tu mente.





# QUÉ APRENDERÁS

Y todos estos conocimientos que habrás puesto en práctica, te han preparado para compartirlo con los demás a través de:

- **PRÁCTICA/CHARLAS SOBRE LOS PRINCIPIOS Y LA PRÁCTICA DEL YOGA, INCLUIDA:**

- 🌿 Clases de Iniciación y nivel intermedio de Yoga
- 🌿 Secuenciación de clases equilibradas y amenas
- 🌿 Beneficios y contraindicaciones de la práctica
- 🌿 La dieta ayurvédica. Las rutinas diarias.
- 🌿 El cómo vivir en armonía con tu cuerpo y tu mente
- 🌿 La conexión entre el cuerpo, la mente, el espíritu y el Cosmos.
- 🌿 Descubrir cómo la práctica del YOGA puede mejorar tu vida

- **ASESORAR A TUS ALUMNOS SOBRE:**

- 🌿 Cómo iniciarse en la meditación.
- 🌿 Control de sus estados emocionales mediante la práctica de Pranayama
- 🌿 Rutinas diarias y asanas específicas según el dosha de tu alumno.

- **TALLERES Y CLASES DE YOGA, PRANAYAMA Y MEDITACIÓN**





# METODOLOGÍA

Con una metodología con 2 modalidades: 100 % presencial y semipresencial (teórico y práctico). Avalado por la YOGA ALLIANCE con 200 Horas



## Dirigido a:

A todas las personas interesadas en aprender los conceptos de la PRÁCTICA DEL YOGA y su aplicación práctica en el día a día. a nivel personal y/o profesional

## Objetivo:

Este programa proporciona una sólida formación en la práctica del YOGA, y proporciona las herramientas para guiar al alumno en su práctica transformadora y estilo de vida saludable.

## Al terminar:

Un Instructor/a de Yoga, es un especialista en la enseñanza del YOGA con el entrenamiento para proporcionar sesiones equilibradas y amenas a sus alumnos

## Duración:

200 horas  
(10 meses de estudio + 1 retiro final (no imprescindible para la obtención del certificado))





# HERRAMIENTAS METÓDOLÓGICAS



## Clases en vivo

El estudiante deberá asistir a sus clases en vivo los fines de semana estipulados en el calendario. Dichas clases serán grabadas.



## Prácticas guiadas

En cada módulo se hará entrega de una guía de estudio para que ponga en práctica los conocimientos adquiridos.



## Exámen final

El estudiante deberá presentar un exámen TEÓRICO/PRÁCTICO para evaluar lo aprendido durante los 12 módulos de la certificación.





# CERTIFICACIÓN

## Requisitos



Haber aprobado con un mínimo 80% su formación.



El Alumno deberá **APROBAR UNA CLASE PRÁCTICA EN DIRECTO**



El alumno presenta 4 **TRABAJOS** documentados de **DIFERENTES TEMAS** a su tutor asignado.



Se entregará un diploma de certificación y acreditación online para aquellos estudiantes que hayan cumplido con todos los requisitos académicos establecidos por la formación.



# TEMARIO

- MÓDULO 1** Historia, Filosofía y Ética del Yoga
- MÓDULO 2** Entendimiento de Anatomía y Fisiología del Yoga.
- MÓDULO 3** Pranayama y cuerpo sutil.
- MÓDULO 4** Meditación.
- MÓDULO 5** Introducción a las Asanas. Asanas de pie 1
- MÓDULO 6** Asanas de pie 2 y Flexiones.
- MÓDULO 7** Asanas: Torsiones y Extensiones
- MÓDULO 8** Asanas: Equilibrio y Preparatorias.
- MÓDULO 9** El Arte de Secuenciar.
- MÓDULO 10** Metodología de la Enseñanza
- MÓDULO 11** Desarrollo profesional
- MÓDULO 12** Yoga y Ayurveda
- MÓDULO 13** Prácticas



# TEMARIO

TÉCNICAS, FORMACIÓN, PRÁCTICA-75h.

## ASANA

Contexto histórico

Descripción de las Ásanas según el estilo Rishikesh

Estructura de una Sesión Básica y algunas variantes de las Ásanas

Esquemas básicos para la práctica

## PRANAYAMA Y CUERPO SUTIL

Contexto histórico

Efectos del Pranayama en el cuerpo físico y en el cuerpo sutil. Nadis, chakras y tipos de pranas

Respiración y práctica de Pranayamas

Las Bandhas en pranayamas avanzados y los Mudras

Purificación de los nadis: Samanu (proceso mental) y Kriyas (limpieza física)

Los cuerpos y revestimientos.

## MEDITACIÓN

Aspectos clave de la Meditación

Práctica de técnicas previas: Pratyahara y Dharana

Pasos para comenzar a Meditar. Tipos y métodos de meditación

Mudras

## LA RELAJACIÓN

Aspectos principales

Prácticas de Relajación

## ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA-30h.

### SISTEMA ESQUELÉTICO

Tipos de huesos y características

Principales Huesos

Articulaciones

Ligamentos y estabilización de articulaciones

Tipos de movimientos articulares

Principales lesiones

Práctica

### SISTEMA MUSCULAR

Tipos de tejido muscular

Componentes del sistema muscular esquelético

Tejido muscular

Tipos de músculos

Tipos de contracción muscular

Estiramiento muscular

Movimientos

Músculos principales

Tipos de lesiones





# TEMARIO

## ANATOMÍA EN LA PRÁCTICA DE YOGA

### SISTEMA RESPIRATORIO

Componentes del sistema respiratorio  
Fisiología del sistema respiratorio  
Biomecánica y tipos de respiración  
Sistema respiratorio y práctica de yoga

### SISTEMA CARDIOVASCULAR

La sangre  
Corazón  
Vasos sanguíneos  
Sistema cardiovascular y práctica de yoga

### SISTEMA DIGESTIVO

Órganos y funciones  
Aparato excretor  
Sistema digestivo y práctica de yoga

### SISTEMA ENDOCRINO

Hormonas y glándulas  
Sistema endocrino y práctica de yoga

### SISTEMA NERVIOSO

Sistema nervioso central (snc)  
Sistema nervioso periférico (snp)  
Sistema nervioso autónomo o vegetativo (sna)  
Sistema nervioso y la práctica de yoga

## HISTORIA, FILOSOFÍA Y ÉTICA-30h.

### HISTORIA DEL YOGA

Etimología e historia del término  
Historia Cultural de la India y del Yoga

### FILOSOFÍA DEL YOGA

El hinduismo  
Los Upanisads  
Bhagavad Gita  
Samkhya  
Vedanta  
Patanjali y los sutra  
El Tantra  
El Hatha Yoga  
Materialismo de Carvaka  
Jainismo  
Budismo  
Nyaya  
Vaisesika  
Mimamsa



# TEMARIO

APRINCIPIOS ÉTICOS DEL YOGA

METODOLOGÍA Y DESARROLLO PROFESIONAL-50h.

METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA

DESARROLLO PROFESIONAL

PRÁCTICUM

HORAS OPTATIVAS – 15h.

Introducción al método Iyengar y Yoga terapéutico

Ashtanga Yoga y ajustes para una correcta práctica de Yoga

Introducción al ayurveda



# FINANCIAMIENTO

## FORMAS DE PAGO 2023- 2024



Matricula 350€ → DESCUENTO 30% PARA ALUMNOS DEL CENTRO



Hasta el 31/07/2023

- 10 meses x 160€ PRECIO DEL RETIRO NO INCLUIDO



Desde el 31/07/2023

- 10 meses x 190€ PRECIO DEL RETIRO NO INCLUIDO

## CONTÁCTANOS



contacto@saraibasaludintegral.es



634505018 Miguel / 659023890 Paula



@Fluindoyoga - @Saraibaourense



Fluindoyoga - Saraiba Yoga y Pilates

