







# misión, visión y valores

### MISIÓN

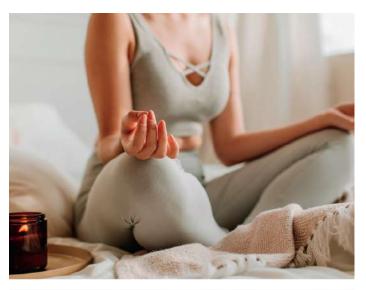
- Divulgar (la práctica de Yoga por personal altamente cualificado).
- Preservar la tradición del Yoga
- Certificar la enseñanza del Yoga de acuerdo a unos estandarés elevados
- Reconocer el ejercicio de la profesión.

### VISIÓN

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

### VALORES

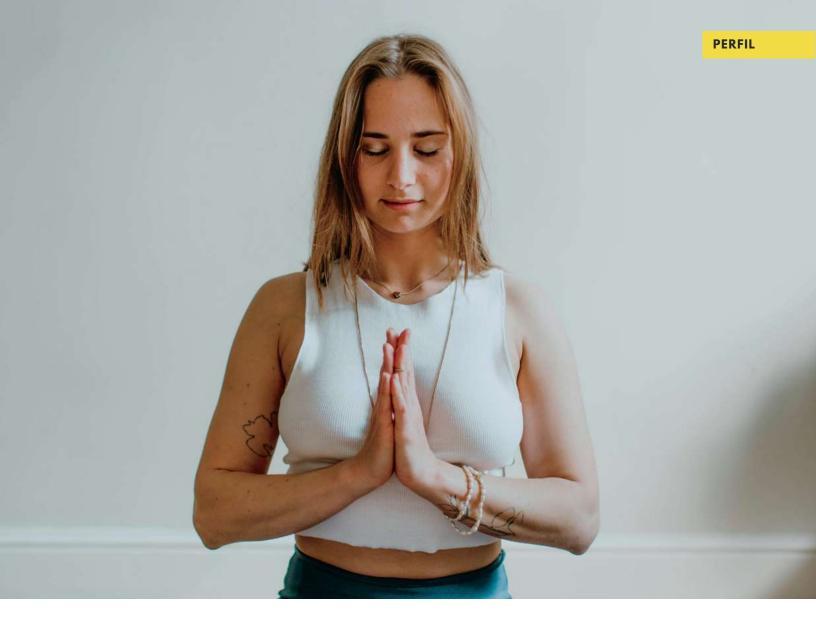
- Honestidad.
- Transparencia.
- Respeto.
- Calidad Humana.
- Ética.
- Servicio.









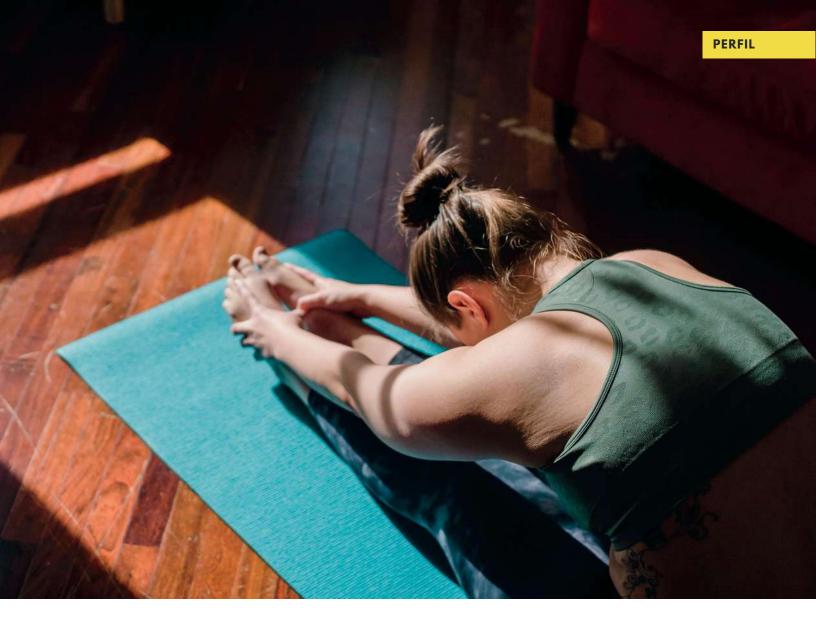


## **PERFIL DEL ALUMNO**

¿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:

- Cömo iniciarse en la meditación.
- Control de sus estados emocionales mediante la práctica de Pranayama
- Rutinas diarias y asanas específicas segun 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 practica en el día a día. a nivel personal y/o profesional

## **Objetivo:**

Este programa
proporciona una solida
formación en la practica
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 METÓDOLOGICAS



## 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 guíadas

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.





MÓDULO 1 Historia, Filosofía y Ëtica 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





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





### 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





APRINCIPIOS ÉTICOS DEL YOGA

METODOLOGÍA Y DESARROLLO PROFESIONAL-50h.

METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA

**DESARROLLO PROFESIONAL** 

PRÁCTICUM

HORAS OPTATIVAS – 15h.

Intoducción al método lyengar 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

o 10 meses x 160€ PRECIO DEL RETIRO NO INCLUIDO



Desde el 31/07/2023

o 10 meses x 190€ PRECIO DEL RETIRO NO INCLUIDO

## CONTÁCTANOS



contacto@saraibasaludintegral.es



634505018 Miguel /659023890 Paula



@Fluindoyoga - @Saraibaourense



Fluindoyoga - Saraiba Yoga y Pilates

