

HORARIOS

SÁBADO

09:00 a 09:30- Meditación

09:30 a 11:00 - Clase de Asanas

11:00 a 11:30 - Almuerzo grupal

11:30 a 12:30 - Mindfulness Gestión emocional

12:30 - 13:30 - Anatomía. (Teoría)

14:00 a 16:00 - Descanso y comida

16:00 a 16:30 - Relajación

16:30 a 19:00 - Clase teoría.

DOMINGO

09:00 a 09:30 - Meditación.

9:30 a 11:00 - Clase de Hatha Yoga

Desayuno (no incluido)

11:30 a 14:30 - Yoga sutras

Los horarios pueden cambiar según temática y circunstancias personales.

Temario:

Bases del Yoga

Historia del Yoga

Definición del Yoga y objetivos Diferentes tipos de Yoga

Beneficios del Yoga.

Las Cuatro Sendas del yoga, Los 8 Ramas del Practicante

Los Sutras de Patanjali Sadhana, tu práctica diaria.

Práctica y Aprendizaje

- Los tipos de posturas

Estiramientos y calentamiento

Saludo al sol y sus variantes.

Cómo realizar las asanas

Variaciones posturales según lesiones Series específicas de Hatha Yoga Prácticas yóguicas de limpieza

Yoga Nidra

Pranayamas

Técnicas de respiración Efectos y beneficios generales

Bhandas y Mudras

Las Bhandas y sus aplicaciones

Los Drishtis, la técnica de las miradas Los Mudras, llaves para la energía

Relajación

Definición y beneficios

Relajación física, mental y emocional Posturas de relajación

Técnicas y relajaciones guiadas

Meditación/Mindfulness

Qué es, beneficios, objetivos Preparándose para meditar

Tipos de meditaciones Prácticas de meditación

Gestión emocional.

Docencia.

Cómo organizar una clase

Otros aspectos sobre dar una clase

Técnicas de observación, seguimiento y motivación del alumno
La voz y el tono en una clase de yoga, el espacio y accesorios
Yoga y Meditación para principiantes

Anatomía Funcional

Sistema circulatorio

Sistema linfático

Aparato respiratorio

Sistema endocrino

Aparato digestivo

Sistema nervioso

Sistema músculo-esquelético Biomecánica de la columna

Sistema inmunológico Aparato urogenital

Anatomía Energética

Los Chacras

Los Nadis, Prana, Apana

Psicología y Pedagogía

Inteligencia emocional. Psicología transpersonal.

Psicoterapia corporal (bioenergética).

Recursos pedagógicos: órdenes de la Ayuda.

Asanas:

Diferentes niveles y Clases:

- Las emociones en las asanas.

Mantras.

Distintos mantras, Significados, usos.

Primeros Auxilios.

UN CAMINO DE CRECIMIENTO PERSONAL Y ESPIRITUAL.

Así como una gran oportunidad para desarrollarte profesionalmente.