



200hrs Formación Yoga y Meditación
En Dhyana Vayus Yoga La Rinconada Octubre 2024



Programa Good Vayus Yoga Formación
Imparte Diana Vayus Rojas Bernier

Contenido:

Filosofía del Yoga

Raíces del yoga
Las 8 ramas del Yoga de Patanjali
Yamas & Niyamas
Textos Sagrados Yoga Sutras
Grandes maestr@s aportación y linajes
Estilos de yoga
Yoga en occidente

Krama

El arte de la secuencia
Formatos de clase
Estructura de la práctica
Hatha a vinyasa
Surya namaskar
Chandra namaskar

El Poder de la respiración

Respiración base de la práctica
Tipos de respiración
Efectos, beneficios y utilización
Respiración en el cuerpo físico y cuerpo energético
Respiración y sistema nervioso

Asana clinic

Posturas madre
Series y estructura de asanas:
Extensiones adelante / atrás de columna, torsiones, asanas de pie,
equilibrios de pie, apoyo de brazos, aperturas de cadera, invertidas, asanas de suelo.
Beneficios / contraindicaciones asanas
Arte de ajustar y asistir
Accesorios de apoyo y asana

Anatomía del cuerpo y yoga

Columna vertebral y asana
Cintura pélvica y escapular
Cadenas Musculares y asana
Sistemas del cuerpo y yoga
Propiocepción y conciencia corporal
Lesiones, condiciones de salud y yoga

Energía orgánica y muscular
Enlaces y espirales
Lectura alineamiento

Anatomía Sutil

Pranayamas kriyas y bandhas
Centros energéticos
Despertar de la energía
Ida y pingala
Vayus
Koshas las 5 envolturas del cuerpo

Dhyana

El camino a la meditación
Meditar y el sistema nervioso
Meditación y el diario vivir
Tipos de meditación
Contemplación
Yoga nidra y relajación guiada

Formatos de clase

El arte de la secuencia de asana
Método de elaborar una clase
Enfoque para cuerpos reales
Clase para distintos perfiles
Clases temáticas

El saber interno

Desarrollo de la práctica personal
Cultivar el saber interno
Lenguaje y estilo
Voz, proyección de yoga
Caja de herramienta yoga

Principios Ayurveda

5 elementos
Gunas
Doshas

Bakthi yoga

Mantras, mudras, mandala

Principios éticos de la enseñanza

Yoga como profesión / negocio

Además de los temas a cubrir del manual de la formación se recomendarán libros de texto Yoga.

Fechas 2024 /2025

Primer trimestre

5 / 6 Octubre - Conexión a Tierra

Raíz, pies en la tierra, chacra 1, asanas madre 1, serie posturas de pie, mula banda

16 / 17 Noviembre - Ritmo de la Vida

Crear, redescubre tu potencial, chacra 2, asanas madre 2, Serie aperturas cadera, cinturón pélvico

30 Noviembre / 1 Diciembre - Poder Personal

Poder personal, ego y fuerza interior, chacra 3, serie estabilización y torsiones, uddiyana banda

Segundo trimestre

18 / 19 Enero - Abrirse al Amor

Dar y recibir, aceptar el amor, chacra 4, serie de extensiones atrás, apoyo de brazos, cinturón escapular; jalandhara banda

8 / 9 Febrero - La Verdad

Voluntad, expresar es liberar y purificar, chacra 5, Invertidas activas, mantras

8 / 9 de Marzo - Sentir el Todo

La verdad, más allá de los ojos, chacra 6, serie de asanas invertidas sedantes y relajantes

Tercer trimestre

5 / 6 de Abril - Santuario del Ser

Ser parte del todo, conexión divina, chacra 7, serie de asanas equilibrios de pie

17 / 18 Mayo - Madurar y externalizar

8 / 9 Junio - Valorar el momento

Horas Sábado 10:00 a 20:00 y Domingos 10:00 a 15:00

Horas	¿Cómo lo hacemos?
117 hrs	9 inmersiones yoga intensivas de carácter mensual
25 hrs	20 Clases Yoga Diana Vayus La Rinconada
10 hrs	Pasadía Contacto Directo en la Naturaleza
20 hrs	Recurso studio online
14 hrs	Estudio individual / deberes
15 hrs	Preparación evaluación escrita / práctica
200hrs	Formación profesorado de yoga

Itinerarios sujetos a modificación o cambios.

Invertir en tu Bienestar es lo más rentable para el cuerpo, el único lugar real desde donde vas a experimentar la vida.

Formación Profesional de Yoga 200 hrs
250€ matrícula + 1449€ = 1699€

Planes de pago

Opción 1, Pago Único Reserva Temprana 1599€ - Ahorra 100€
Reserva paga (antes de Agosto 31)
Con ficha de inscripción y compromiso firmado.

Opción 2, Pago fraccionado sin intereses 1699€.
Reserva paga antes de Agosto 31, 250€ (no hay devolución).
Próximas 9 mensualidades 161€
Con ficha de inscripción y compromiso firmado.

Haz tu reserva antes del 31 de Julio y te llevas un zafu Dhyana Vayus de regalo.

Se requiere asistir a los intensivos de fin de semana, la entrega de tareas, aprobar pruebas de examinación práctica y escrita para recibir la titulación 200 horas Profesor de Yoga. En caso de no poder asistir a algún intensivo se requerirá algún otro medio para cumplir con esas horas.

Las cuotas mensuales se abonan por adelanto empezando el 1 de Octubre 2024 al 1 de Junio 2025
www.yogadianavayus.com