

# Formación de Profesores de Yoga

## Centro de Yoga Muladhara

*Almería 2019*

Esta Formación te dará todas las herramientas necesarias para empezar tu camino como Profesor de Yoga o para profundizar en tu práctica.

Nuestro objetivo es convertirte en un buen profesor/a cualificado/a, con recursos y confianza en ti mismo/a. Esta experiencia te servirá para profundizar en tu práctica y redescubrirte desde otra perspectiva para poder evolucionar como persona.

### TEMARIO DE LA FORMACIÓN

#### **1 Historia y filosofía del yoga.**

Sendas del Yoga, Yoga Sutras, Bhagavad Gita

#### **2 La práctica de Yoga (Yoga Físico).**

##### 2.1. Asanas

Grupos de asanas y secuenciación

Saludo al sol

Hatha Yoga Sivananda

Vinyasa Yoga

Series Estilo Libre

Ajustar, corregir y adaptar

##### 2.2. Pranayama

##### 2.3. Bandhas

##### 2.4. Dristhi

### 3. Raja Yoga (Yoga Mental).

Meditación, Yoga Nidra, Mantras, Mudras

### 4. Anatomía y fisiología.

4.1. Anatomía física aplicada al yoga.

Aparato locomotor

Sistemas respiratorio, digestivo, nervioso...

Biomecánica del movimiento humano.

4.2. Anatomía energética y sutil.

Prana, Vayus, Nadis, Chakras, Kundalini, Koshas

### 5 Pedagogía.

El profesor.

El aula.

Preparación y programación de una clase.

Uso de accesorios: música, instrumentos, aromaterapia, etc.

Legislación, marketing y publicidad aplicadas.

## PRACTICUM

Para la expedición del **Título de Profesor de Yoga 200h** del Centro de Yoga Muladhara es imprescindible la realización de Prácticas. Para ello se organizarán clases de yoga para el resto de alumnos/as del Curso de Formación recibiendo feed back constructivo de ellos/as y del profesor/a.

También se organizarán clases donde se abrirá el acceso a los alumnos/as del Centro de Yoga Muladhara y a toda persona que esté interesada en asistir a dichas clases. De esta manera, todos **los profesores/as de esta Formación desarrollarán las habilidades necesarias para poder ejercer su labor como profesores/as de yoga con confianza y decisión.**

Si no deseas realizar este PRACTICUM; ya sea porque no te encuentres preparado/a, o porque el objetivo de realizar este curso no sea el de ejercer como profesor/a; se te expedirá un certificado de asistencia a la Formación, pero en ningún caso podrás obtener el Título. Si más adelante deseas realizar este PRACTICUM, tendrás la posibilidad de realizarlo en futuras ediciones de esta Formación (pregúntanos llegado el momento y te informaremos de las condiciones).

## CLASES SEMANALES

Durante la duración de la Formación **es obligatoria la asistencia semanal a clases de yoga impartidas por un profesional**. Pensamos que es la mejor manera de que integres y analices los conocimientos que vayas adquiriendo en los diferentes seminarios.

**Como alumno/a de la Formación de Profesores de Yoga Muladhara, te brindamos la oportunidad de venir a clase una vez en semana de manera totalmente gratuita.**

## RETIRO

Es también obligatoria la asistencia a un retiro de dos días.

Fecha por confirmar.

## MONOGRÁFICOS ESPECÍFICOS

Durante la Formación se impartirán **Monográficos Específicos** de variadas temáticas de interés. Profesores/as asociados y Profesionales del sector nos visitarán para ellos. Algunos ejemplos son:

- Suelo pélvico
- Principales patologías del alumnado y cómo trabajar con ellas (hernias, escoliosis, lumbalgias, tendinitis...).
- Chakras
- Legislación aplicada

Y más por confirmar...

## TITULACIÓN

Como alumno/a de la Formación de Profesores de Yoga 200h de Yoga Muladhara recibirás un **título reconocido por la Yoga Alliance**, lo que lo dota de reconocido prestigio a nivel nacional e internacional.

### **Obligaciones de los alumnos**

Cada alumno/a deberá acudir a todos los encuentros del curso. Las faltas de asistencia han de justificarse **no pudiendo superar el 20 % del total** de horas lectivas, y en ningún caso exime de su pago. Se deberá contemplar el código de conducta del centro y la ética yóguicas. Es imprescindible la puntualidad en cada seminario, y la ejecución de todas las tareas que se vayan encomendando. Cada alumno/a se compromete a acudir a clases al menos un día por semana, en el Centro de Yoga Muladhara (cuota incluida en el precio de la Formación) o en otro centro reconocido.

## Exámenes

Como exámenes se tendrán 1 teórico y 2 prácticos, (una prueba de ejecución de distintos asanas y otro impartir una clase a alumnos/as regulares del centro). **Se valorará mucho la evolución del alumno/a durante el curso**, siendo evaluado/a de continuo en él. Si se realizan satisfactoriamente los 3 exámenes, se concederá el título. **En el caso de no superar las pruebas se expedirá un certificado de asistencia.**

## SEMINARIOS

La formación se impartirá en **ocho seminarios de fin de semana**.

### Horario

- ✓ Sábado 9-19h
- ✓ Domingo 9-14h

Habrán espacios para desayunos, café y comida, que haremos siempre juntos. En ocasiones, además, se les pedirá a los alumnos/as que apliquen alguna práctica durante ellos.

### Fechas

- 2 y 3 febrero 2019
- 2 y 3 de marzo 2019
- 30 y 31 de marzo 2019
- 18 y 19 mayo 2019
- 22 y 23 junio 2019
- 7 y 8 septiembre 2019
- 5 y 6 octubre 2019
- 9 y 10 noviembre 2019

Estas fechas pueden estar **sujetas a modificaciones**, siempre bajo consenso de alumnado y profesorado. Contáctanos sin compromiso.

### Tutorías

Todos los alumnos/as de esta Formación tienen **derecho a un seguimiento de tutorías**. Éstas se programarán en función de la disponibilidad del alumno/a y del profesor/a, preferiblemente los viernes o domingos por la tarde.

## PRECIO

El precio de la Formación de Profesores de Yoga 200h de Yoga Muladhara es de **1300 euros** (gastos del Retiro no incluidos). Su pago puede dividirse en:

**Matrícula: 100 euros.** A pagar en concepto de Reserva de plaza.

**Seminario: 150 euros.** A pagar cada fin de semana de seminario.

El precio **INCLUYE** todo el **material necesario para la realización de la Formación:** esterillas, cojines, ladrillos, cinturones. Se entregará un dossier de elaboración propia con toda la información teórica. Asimismo durante el curso se irán facilitando diferentes pdf y libros electrónicos de consulta gratuita para profundizar en las diferentes materias del yoga.

El precio **INCLUYE** el **almuerzo del Sábado** de los ocho seminarios.

El precio **INCLUYE** un **bono de clases de Yoga** de una clase a la semana a disfrutar en el Centro de Yoga Muladhara. Cada alumno/a concretará el día y la hora con el personal del Centro en función de sus necesidades particulares.

El precio **INCLUYE** **descuentos** en las terapias y actividades ofrecidas y organizadas por el Centro de Yoga Muladhara durante la duración de la Formación.

El precio **INCLUYE** el **PRACTICUM** y los **Monográficos Específicos**.

El precio **NO INCLUYE** los gastos del **Retiro**, aún por determinar.

## INFORMACIÓN Y RESERVAS

### Admisión

Todas aquellas personas interesadas **mayores de edad y con un estado de salud que permita la realización del curso**, deberá realizar una **entrevista** en el centro llamando al mismo previamente. Si esto no fuera posible, podrá realizarse vía telefónica o con el uso de las nuevas tecnologías (Skype, videollamada...). El alumno/a será invitado/a también a una clase de yoga para que pueda conocer mejor nuestro método pedagógico y nosotros podamos conocer sus aptitudes yóguicas.

### Reserva del curso

**100 euros en concepto de Matrícula.** No reembolsable.

Para inscribirse se deberá haber abonado el importe correspondiente de reserva de la Formación. Puedes realizar el pago por transferencia bancaria o puedes hacerlo en las instalaciones del Centro de Yoga Muladhara en la Avenida Cabo de Gata, 275, C (en la Plaza Quinto Pino de la Farmacia de Nueva Almería).

**Puedes ponerte en contacto con nosotras a través de los teléfonos 679146561 (Olga) o 690869160 (Maya). O enviando un e-mail a [info@yogamuladhara.com](mailto:info@yogamuladhara.com).**

**Lugar**

Centro de Yoga Muladhara

Avda. Cabo de Gata Nº 275,C

04007, Almería

(Plaza Puerto Pino, junto a la Farmacia de Nueva Almería)

<http://yogamuladhara.com/>

