

CURSO DE FORMACIÓN

INSTRUCTOR DE YOGA 300 HORAS

(10MA. EDICIÓN) - SÁBADOS



**Con el reconocimiento de la
EUROPEAN YOGA ALLIANCE**

1. PRESENTACIÓN DEL CURSO:

El instructor de Yoga es un profesional necesario y un agente de cambio para construir una mejor sociedad y un entorno saludable desde una perspectiva física, mental, emocional y espiritual. Esta formación global, integradora y contemporánea te proporcionará los conocimientos necesarios para iniciarte en un mundo apasionante.

El enfoque multidisciplinar aporta una gran riqueza de conocimientos, transmitidos con una docencia de calidad a través de los mejores formadores.

Es la oferta educativa más completa dentro del marco de una Certificación de 300 horas, sin la necesidad de salir de Málaga. Cumple y excede los requisitos de European Yoga Alliance.

Aprende la práctica del Yoga, su lenguaje y cómo transmitirlo. Incorpora su filosofía y principios saludables a tu vida, desde un enfoque moderno y actualizado.

**** MÁXIMO 15 PLAZAS POR GRUPO ****

2. ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

La naturaleza de la formación ofrece los conocimientos esenciales y básicos del Yoga, conduciéndote desde la base hacia sus distintos enfoques. Está orientado a:

- Aquellos que quieran profundizar en el mundo del Yoga por crecimiento personal.
- Aquellos que quieran encontrar en el Yoga una opción profesional.
- Aquellos formadores que quieran ver otros enfoques y completar su formación.



3. PROGRAMA FORMATIVO:

- Filosofía del Yoga y conceptos básicos. Escuelas de Yoga.
- Anatomía del cuerpo físico y del cuerpo energético o sutil.
- Técnicas y prácticas del Yoga: asanas, pranayamas, meditación y mantras (Enfoques: Hatha Yoga, Kundalini Yoga, Vinyasa Yoga, Power Yoga).
- Pedagogía y psicología del Yoga.
- Poblaciones especiales (embarazadas, bebés, niños).
- Nuevas tendencias: Yoga Aéreo, AcroYoga y fusiones.

4. DURACIÓN:

El curso tiene una duración total de **300 HORAS** realizándose desde **septiembre de 2019** hasta **julio de 2020**. Las horas se dividen de la siguiente manera:

- **11 SEMINARIOS PRESENCIALES: 110 HORAS.**
Se realizará un sábado cada mes en horario de 9:00 a 19:00h.
- **2 TALLERES PRÁCTICOS**, para profundizar en la técnica y la creación de secuencias de yoga.
- **70 HORAS PRÁCTICAS** (a realizar donde al alumno decida).
- **120 HORAS DE TRABAJO E INVESTIGACIÓN ON LINE A TRAVÉS DE NUESTRO CAMPUS VIRTUAL.**
- **UN FIN DESEMANA DE RETIRO** (opcional y no incluido en el precio). En plena naturaleza pondremos en práctica lo aprendido, en un ambiente lleno de relax, espiritualidad y hermandad.

*** VER TEMARIO COMPLETO EN ANEXO 1**



5. INICIO Y HORARIOS:

- PRESENTACIÓN DEL CURSO: **SÁBADO 28 de SEPTIEMBRE a las 9:00 horas**, en las instalaciones de **IOMFIT PILATES & YOGA CENTER** en C/ Francisco Agudo Gómez 8, Málaga.
- El horario es: **SÁBADOS de 9:00 a 19:00h.**
- **CALENDARIO:**
 - 28 SEPTIEMBRE de 2019
 - 19 OCTUBRE de 2019
 - 9 NOVIEMBRE de 2019
 - 30 NOVIEMBRE de 2019
 - 18 ENERO de 2020
 - 8 FEBRERO de 2020
 - 14 MARZO de 2020
 - 18 ABRIL de 2020
 - 9 MAYO de 2020
 - 13 JUNIO de 2020
 - 11 Y 12 JULIO de 2020

*Los horarios son susceptibles de modificación en función de la disponibilidad de las instalaciones. Los exámenes y pruebas de evaluación se podrán desarrollar los días que se determinen por la dirección del Curso.

6. PRECIO Y FORMAS DE PAGO:

PVP: 1490€.

Promoción: 1250€ para los diez primeros alumnos.

Inscripción: 150€ y once mensualidades de 100€.

Descuento por pago al contado: 1000€ (ahorras 250€)

Alumnos de IOMFIT: tendrán un descuento de la mensualidad de las prácticas de un 25%.



7. CONTACTO:



PILATES & YOGA CENTER

WWW.IOMFIT.ES | YOGAPILATES@IOMFIT.ES | TLFN. 622 18 32 55
C/ FRANCISCO AGUDO GOMEZ 8, 29010 MALAGA - TEATINOS

Tif.: 658 192 533 / 622 183 255

8. CENTROS COLABORADORES:



ANEXO 1. TEMARIO:

MÓDULO 1. FILOSOFÍA DEL YOGA Y CONCEPTOS BÁSICOS. ESCUELAS DE YOGA (10 HORAS)

- **TEMA 1. TÍTULO: INICIACIÓN AL YOGA Y ETICA (5 horas).**
Formadora: Esperanza Fernández (28 de SEPTIEMBRE 2019)
 - Yoga: Definición e historia.
 - Fundamentos y conceptos básicos del Yoga.
 - Escuelas clásicas del Yoga.
 - Las sendas del Samkhya, Tantra y Vedanta.
 - Ética del Yoga y del instructor.

- **TEMA 2. TÍTULO: YOGA, ESTILO DE VIDA (5 horas).**
Formadora: Adriana Eslava (28 de SEPTIEMBRE 2019)
 - Desde los textos yóguicos a las prácticas recientes.
 - Yoga contemporáneo.
 - Estilo de vida y espiritualidad: Chitta, Manas, Buddhi, Ahamkhara, Koshas.
 - Budismo y Yoga.
 - Tipos de Yoga, tradicional y nuevos estilos.
 - Niveles e intensidades del Yoga dinámico.

MÓDULO 2. ANATOMÍA DEL CUERPO FÍSICO Y DEL CUERPO ENERGÉTICO Y SUTIL (20 HORAS)

- **TEMA 3. TÍTULO: EL CUERPO FÍSICO (10 horas)**
Formador: Juan Luis García Ruiz e Ivanna Maure (19 de OCTUBRE de 2019)
 - Anatomía y fisiología aplicadas al Yoga.
 - La conciencia corporal y sistema dinámico.
 - Reconocimiento y prevención de lesiones relacionadas con el Yoga.

- **TEMA 4. TÍTULO: EL CUERPO SÚTIL O ENERGÉTICO (10 horas)** **Formadora: Nuria Martín** (9 de NOVIEMBRE 2019)
 - Unión cuerpo-mente-conciencia.
 - Anatomía sutil aplicada al Yoga.
 - Chakras, marmas, nadis y meridianos.
 - Zonas de poder específicas.
 - Los bandhas en Yoga.
 - Asanas, karanas, dhyana, dharana y pranayamas.
 - Drishti. La fijación para la expansión de la conciencia.

MÓDULO 3. TÉCNICAS Y PRACTICUM DEL YOGA: ASANAS, PRANAYAMAS, MEDITACIÓN, MANTRAS, CUERPO SUTIL (50 HORAS).

- **TEMA 5: ANUSARA (5 horas)**
Formadora: Patricia Sanagu. Fundamentos del Anusara Yoga. (30 de NOVIEMBRE de 2019)

- Conceptos básicos y filosofía.
- Asanas (nivel básico, intermedio y avanzado).
- Alineación, variantes y adaptaciones.

- **TEMA 6: AYURVEDA Y YOGA (5 horas)**
Formadora: Adriana Eslava (30 de NOVIEMBRE de 2019)
 - Principios del Ayurveda (filosofía y teoría tridoshica).
 - Constitución y desequilibrios.
 - Yoga y Ayurveda
 - Efectos energéticos de los asanas y pranayama para equilibrar los doshas.

- **TEMA 7: VINYASA YOGA (10 horas)**
Formadora: Adriana Eslava y Mónica Huércano (18 de ENERO de 2020)
 - Definición y origen.
 - Fundamentos básicos del Vinyasa Yoga.
 - Técnicas del Vinyasa Yoga: asanas, pranayamas, bandhas.
 - Práctica de asanas fundamentales: beneficios y técnica.
 - Variantes y adaptaciones.
 - Cómo crear una secuencia para una clase.
 - Cómo dirigir una clase.

- **TEMA 8: MEDITACIÓN Y RELAJACIÓN. Practicum: pranayamas, meditación y mantras (5 horas)**
Formadora: Nuria Martín (8 de FEBRERO de 2020)
 - ¿Qué es y para qué sirven la meditación, relajación y mantras?
 - Técnicas de meditación, relajación y mantras.
 - Yoga nidra.
 - Practicum

- **TEMA 9. POWER YOGA (5 horas)**
Formadora: Mónica Huércano (8 de FEBRERO de 2020)
 - Definición y origen.
 - Fundamentos básicos del Ashtanga & Rocket Yoga.
 - Técnicas: asanas, pranayamas, bhandas.
 - Práctica de asanas fundamentales: beneficios y técnica.
 - Variantes y adaptaciones.
 - Cómo dirigir una clase.

- **TEMA 10. HATHA YOGA (10 horas)**
Formadora: Esperanza Fernández (14 de MARZO de 2020)
 - Definición y origen.
 - Fundamentos básicos del Hatha Yoga.
 - Yoga y su filosofía.
 - Técnicas del Hatha Yoga: asanas, pranayamas, mudras, bhandas, shatkarmas.
 - Práctica de asanas fundamentales: beneficios y técnica.
 - Variantes y adaptaciones.
 - Cómo dirigir una clase.

- **TEMA 11. KUNDALINI YOGA (10 horas)**
Formadora: Nuria Martín (18 de ABRIL de 2020)
 - Perfil de un maestro.
 - Introducción al Kundalini Yoga.

- Conceptos básicos y filosofía yóguica: Sadhana.
- Mantenerse en acción: Kriya.
- La importancia de ángulos y triángulos en Kundalini Yoga.
- Introducción a los mantras de Kundalini Yoga.
- La naturaleza del Sonido.
- Asanas y estructura de una clase de Kundalini Yoga.
- Kriyas y Meditaciones.

- Enfoques de Surya Namaskar, saludo al sol, modificados para embarazadas.
- Asanas y sus modificaciones para embarazadas.
- Puntos fundamentales para atender después del parto.

MÓDULO 4. PEDAGOGÍA Y PSICOLOGÍA DEL YOGA. (10 HORAS)

- **TEMA 12: PEDAGOGÍA. EL ARTE DE ENSEÑAR (5 horas) Formadora: Rocío Villalba (9 de MAYO de 2020)**
 - La transmisión del conocimiento.
 - Técnicas de aprendizaje: observación, aprender haciendo, repetición.
 - Enseñando a diferentes niveles: principiantes, expertos y formadores. Variantes y ajustes. La voz: modulación, tono, los silencios.
 - Dinámica de la clase de Yoga. Partes y objetivos.
 - Música. Innovación.
 - Comienzo y finalización de la sesión.
- **TEMA 13: PSICOLOGÍA. (5 horas) Formadora: Marina Fernández (9 de MAYO de 2020)**
 - Psicología. Conceptos básicos.
 - Dinámica instructor- alumno.
 - El Yoga como complemento a la terapia.
 - Feedback.
 - Técnicas para hablar en público.
 - Tipología de alumnos.
 - Buscando el motivo.
 - Resolución de conflictos.
 - Role-playing.
 - El aprendizaje mediante la experiencia.

MÓDULO 5. POBLACIONES ESPECIALES (EMBARAZADAS, BEBÉS, NIÑOS) (10 HORAS)

- **TEMA 14 YOGA PARA NIÑOS (5horas) Formadora: Rocío Villalba (13 de JUNIO de 2020)**
 - Beneficios de la práctica de Yoga para niños y su transmisión a los padres.
 - Diferenciación por edades. Tipos de grupos.
 - Adaptación y material de la sala.
 - Recursos: cuentos, poesías, DVD'S, canciones.
 - Estructura de la clase. Manteniendo la atención.
 - Normas básicas.
 - Yoga en familia.
- **TEMA 15 YOGA PRENATAL Y POSTNATAL. PERSONAS CON NECESIDADES ESPECIALES. (5 horas) Formadora: Adriana Eslava (13 de JUNIO de 2020)**
 - Características especiales de las mujeres en fase prenatal y en postnatal.
 - Clases de Yoga prenatal y postnatal con bebés.
 - El suelo pélvico: anatomía y ejercicios (prenatal y postnatal).

MÓDULO 6. Nuevas tendencias: Yoga Aéreo y AcroYoga.

(15 horas) (11 Y 12 JULIO de 2020)

- **TEMA 16: LAS NUEVAS TENDENCIAS DEL YOGA**
 - La importancia de innovar. Nuevas tendencias versus rentabilidad.
 - AcroYoga y Thai Massage
 - Yoga Aéreo

