

iomfit  
**FORMACIÓN INTENSIVA**  
INSTRUCTOR DE YOGA  
(JULIO 2018)



*Con el reconocimiento de*  
**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.

Nuestro **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.

**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. Todo ello en un entorno de naturaleza y armonía inolvidable.

*!!! Sigue las señales, el Yoga es tu camino!!!*

## 2. ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

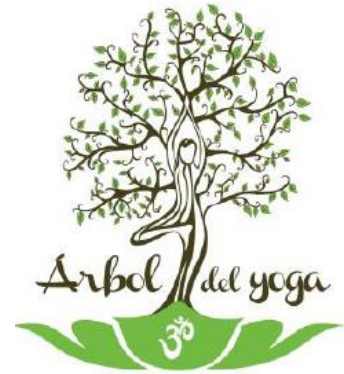
La naturaleza de la formación ofrece los conocimientos esenciales y básicos del Yoga, conduciéndote desde la base hacia sus distintos enfoques. Está orientado a:

- ❖ 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.
- ❖ Aquellos que busquen un verano de Yoga y amistad en un entorno único como la Costa del Sol.

*Experimenta un viaje a través del yoga en un entorno con mucho encanto.*

- *Experimenta los beneficios de esta disciplina de la mano de nuestros profesionales.*
- *Fórmate en una de las escuelas más importantes del sur de España.*
- *Comparte un verano diferente, rodeado de personas, lugares y experiencias nuevas.*
- *Conoce la Costa del Sol y sus rincones guiado por nuestro equipo.*

*No te preocupes por nada, sólo DISFRUTA.  
¿Necesitas algo más?*



## 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 se realizará desde el 1 al 15 de julio de 2018, con la posibilidad de realizar desde el 1 al 7 de julio.

Los horarios serán de mañana y tarde, excepto las tardes que realicemos excursiones por la provincia malagueña (al menos 2 salidas semanales) y los domingos.

- ❖ **MODALIDAD RESIDENCIAL COMPLETA (1 AL 15 DE JULIO) – PRECIO: 1490€**
  - Curso de Yoga completo.
  - Pernoctaciones y todas las comidas incluidas (excepto en las salidas por la provincia).
  - Materiales didácticos.
  - Certificado profesional de instructor de Yoga.
  
- ❖ **MODALIDAD RESIDENCIAL 1ª SEMANA (1 AL 7 DE JULIO) – PRECIO: 890€**
  - Pernoctaciones y todas las comidas incluidas (excepto en las salidas por la provincia).
  - Materiales didácticos.
  - Certificado de asistencia a la Formación de Yoga.
  
- ❖ **MODALIDAD SÓLO FORMACIÓN (1 AL 15 DE JULIO) – PRECIO: 990€**
  - Curso de Yoga completo.
  - Materiales didácticos.
  - Certificado profesional de Instructor de Yoga.

---

**\* INSCRIPCIONES ANTES DEL 1 DE JUNIO DESCUENTO DE 90€.**

**\*\* INSCRIPCIÓN: 150€ Y EL RESTO AL INICIO DEL CURSO.**

---

**\* VER TEMARIO COMPLETO EN ANEXO 1**



#### 5. EL LUGAR: IOMFIT GARDEN:

En el corazón de la **Costa del Sol**, entre el **mar y la montaña** se sitúa **Iomfit Garden**. Un lugar privilegiado con piscina, amplias zonas verdes y con lugares mágicos para sentir la belleza del Yoga en todo su apogeo. Estratégicamente situado podremos visitar la ciudad de Málaga, Nerja, Mijas, entre otras, y practicar **Yoga** en sus playas durante el atardecer.

Sólo **15 plazas residenciales** para disfrutar de una formación única, personal y profesional.

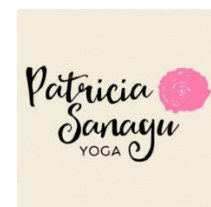
Habitaciones de cuatro personas como máximo, con todas las comodidades (aire acondicionado, WiFi, TV y sala de lectura con vistas, piscina, etc.) convertirán esta formación en unas **vacaciones diferentes llenas de Yoga, comunidad y crecimiento personal.**

#### 5. CONTACTO:



[www.iomfit.es](http://www.iomfit.es) – [yogaformacion@iomfit.es](mailto:yogaformacion@iomfit.es)  
Tlf. 658 192 533 – 622 183 255 - 655 521 738 (Whatsapp)

#### 6. CENTROS COLABORADORES:



## ANEXO 1. TEMARIO:

### MÓDULO 1. FILOSOFÍA DEL YOGA Y CONCEPTOS BÁSICOS. ESCUELAS DE YOGA

#### ❖ TEMA 1. TÍTULO: INICIACIÓN AL YOGA Y ETICA

Formadora: Esperanza Fernández

- 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.

Formadora: Adriana Eslava

- Desde los textos yóguicos a las prácticas recientes.
- Yoga contemporáneo.
- Estilo de vida y espiritualidad.
- 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

#### ❖ TEMA 3. TÍTULO: EL CUERPO FISICO

Formador: Miguel González

- Anatomía y fisiología aplicada al Yoga.
- La conciencia corporal y el sistema dinámico.
- Reconocimiento y prevención de lesiones relacionadas con el Yoga.

#### ❖ TEMA 4. TÍTULO: EL CUERPO SÚTIL O ENERGÉTICO

Formadora: Nuria Martín

- 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

#### ❖ TEMA 5: ANUSARA

Formadora: Patricia Sanagu.

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

#### ❖ TEMA 6: AYURVEDA Y YOGA

Formadora: Adriana Eslava

- 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

Formadoras: Adriana Eslava y Mónica Huércano

- 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

Formadora: Nuria Martín

- ¿Qué es y para qué sirven la meditación, relajación y mantras?
- Técnicas de meditación, relajación y mantras.
- Yoga Nidra.
- Practicum.

#### ❖ TEMA 9. POWER YOGA

Formadora: Mónica Huércano

- Definición y origen.
- Fundamentos básicos del Ashtanga & Rocket Yoga.
- Técnicas: asanas, pranayamas, bandhas.
- Práctica de asanas fundamentales: beneficios y técnica.
- Variantes y adaptaciones.
- Cómo dirigir una clase.

#### ❖ TEMA 10. HATHA YOGA

Formadora: Esperanza Fernández

- 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**

**Formadora: Nuria Martín**

- 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.

**MÓDULO 4. PEDAGOGÍA Y PSICOLOGÍA DEL YOGA.**

❖ **TEMA 12: PEDAGOGÍA. EL ARTE DE ENSEÑAR.**

**Formadora: Patricia Sanagu**

- 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.**

**Formadora: Marina Fernández**

- 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)**

❖ **TEMA 14 YOGA PARA NIÑOS**

**Formadora: Rocío Villalba**

- 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.**

**Formadora: Adriana Eslava**

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

**MÓDULO 6. NUEVAS TENDENCIAS: YOGA AÉREO Y ACROYOGA.**

❖ **TEMA 16: LAS NUEVAS TENDENCIAS DEL YOGA**

**Formadora: Patricia Sanagu**

- La importancia de innovar.
- Nuevas tendencias versus rentabilidad.
- AcroYoga y Thai Massage.
- Yoga Aéreo.

