

FORMACION

“PROFESORADO EN ASHTANGA VINYASA YOGA”

45 horas académicas de teoría y
práctica

Todo el material incluido



El maestro de yoga se forma a travez de su practica y experiencia personal. No se puede enseñar a los demas sin pasar por el mismo camino antes.

Para aprender los métodos de ajustes, se debe entender cómo funcionan las asanas a nivel físico y psíquico, cómo se alinea en ellas.

LAS PERSONAS QUE TOMEN ESTE CURSO DEBEN TENER PRACTICA PERSONAL DE 3 A 6 DIAS SEMANALES

Durante el curso, los estudiantes deben asistir a las clases Mysore en Trevi Yoga segun los horarios establecidos (incluido en precio del curso y obligatorio).



A finalizar cada semana, a partir de la tercera, habrá una clase LED (guiada con la voz del profesor) como un examen de todo que habían aprendido anteriormente.

EXAMEN FINAL TEÓRICO: una charla sobre los Yoga Sutras y preparar y presentar su tesis en fisiología.

EXAMEN FINAL PRÁCTICO: dictar la clase LED a sus compañeros

Los estudiantes, que aprueban con éxito los exámenes, recibirán el certificado, que confirma su calificación, el que da el derecho de ayudar a la maestra en clases regulares o sustituirla
EN ESPACIO DE TREVI YOGA

El certificado no permite dar clases sin supervisión de Trevi Yoga



CONTENIDO DEL CURSO

* TEORÍA *

Historia y Filosofía de Ashtanga Yoga. Características del estilo. Los principales representantes. Características del impacto en el cuerpo. Alimento y rutina.

* ASANAS *

Nos enfocamos en las técnicas internas y externas de Vinyasa, la secuencia tradicional de Ashtanga y la sutil alineación y precisión que unen las posturas en una experiencia meditativa. Tomaremos asana como base para la meditación, un principio práctico para hacer que la búsqueda del yoga sea auténtica y conectada con la vida real, la diferencia entre la gimnasia y el Yoga.



CONTENIDO DEL CURSO

*** PRANAYAMA ***

Se darán las principales técnicas de pranayama para que cada participante tome unas útiles y adecuadas para sí mismo. Se prestará especial atención a las características de las inhalaciones, exhalaciones y cómo afectan la conciencia.

*** CUERPO ***

Exploramos y revisamos la anatomía para comprender exactamente lo que sucede biomecánicamente en cada postura y movimiento. Además, tocaremos los temas importantes de los cambios bioquímicos que se ven afectados por la práctica. Analizaremos las opciones de práctica para diferentes somatotipos-constituciones, y también entenderemos cómo regular la práctica personal según la actividad del sistema endocrino y la fase del ciclo menstrual (para mujeres).



CONTENIDO DEL CURSO

*** TERAPIA ***

Aprenderemos a evitar las dificultades y prevenir lesiones que puedan presentarse durante la práctica del yoga. Se incluirá el uso de accesorios simples (materiales de apoyo).

*** AJUSTES ***

Aprenderemos a enseñar yoga y darnos retroalimentación con humor y comprensión. Y, por supuesto, dedicaremos una gran cantidad de tiempo a una técnica segura y correcta para ajustar las asanas.



PLAN DEL CURSO



SEMANA 1:

SABADO, 8 DE OCTUBRE, 2PM

TEORIA:

HISTORIA DEL ASHTANGA VINYASA YOGA,
RECOMENDACIONES GENERALES, YOGA Y
ALIMENTACIÓN, YOGA Y AYURVEDA, RUTINA
RECOMENDADA (2 HORAS)

DOMINGO, 9 DE OCTUBRE, 9AM:

TEORIA Y PRACTICA:

LOS PILARES DE AVY: VINYASA, DRISHTI,
BANDHAS en la practica de saludos al sol A y B (2
HORAS)



SEMANA 2:

SABADO, 15 DE OCTUBRE, 2PM

TEORIA: MANTRA INICIAL Y MANTRA DEL CIERRE,
NOMBRES DE LAS ASANAS Y LA CUENTA EN
SANSKRITO, PRANAYAMAS, CHANTING (2 HORAS)

DOMINGO 16 DE OCTUBRE, 9AM:

TEORIA Y PRACTICA:

LAS ASANAS DE PIE: ALINEACIÓN, VINYASAS,
MODIFICACIONES (2 HORAS)



SEMANA 3:

SABADO, 22 DE OCTUBRE, 3PM

TEORIA: FILOSOFIA DEL YOGA, “YOGA SUTRAS PATANJALI” Con profesora invitada, Valentina Tchemodanova (2 HORAS)

DOMINGO, 23 DE OCTUBRE, 9AM:

CLASE LED (1 HORA)

TEORIA: CONCEPTOS BASICOS DE ANATOMIA Y FISIOLOGIA HUMANA APLICADOS A YOGA PARA PREVENIR TRAUMATISMO

Con profesora invitada, Valentina Tchemodanova



SEMANA 4:

SÁBADO, 29 DE OCTUBRE, 2PM

TEORIA Y PRACTICA:

SECUENCIA FINAL: ALINEACIÓN, VINYASAS,
MODIFICACIONES (2 HORAS)

DOMINGO, 30 DE OCTUBRE

CLASE LED (1 HORA)

TEORIA Y PRACTICA:

LAS ASANAS SENTADAS: ALINEACIÓN, VINYASAS,
MODIFICACIONES (2 HORAS)



SEMANA 5:

CLASE GRABADA:

TEORÍA: MODIFICACIÓN DE LA RUTINA PARA LAS MUJERES DURANTE CICLO MENSTRUAL Y DE EMBARAZO (2 HORAS)

SABADO, 5 DE NOVIEMBRE, 2PM (ONLINE)

EXAMEN TEORICO

DOMINGO, 6 DE NOVIEMBRE, 9AM

CLASE LED (1,5 HORAS)

TEORIA Y PRACTICA:

LA SECUENCIA DE ASANAS ESENCIALES:
ALINEACION, VINYASAS, MODIFICACIONES

(2 HORAS)



SEMANA 6:

SÁBADO, 12 DE NOVIEMBRE, 2PM

TEORÍA: MÉTODO DE ENSEÑANZA

PRACTICA: AJUSTES EN ASHTANGA VINYASA
YOGA

(2 HORAS)

DOMINGO, 13 DE NOVIEMBRE, 9AM

EXAMEN PRACTICO



INVERSION:

- EARLY BIRD PRICE
(1 QUOTA CON EL PAGO ANTES DEL CURSO):
\$800.000
- 2 QUOTAS
(50% ANTES DEL CURSO Y 50% AL TERMINAR):
\$900.000
- ONLINE: 700.000 mas el valor de las clases Mysore donde 8 Yoga, Santa Marta (solo examen teorico y certificado de asistencia al curso)

EL PRECIO INCLUYE:

- MATERIAL
- TALLERES DE TEORIA Y PRACTICA
- CLASES MYSORE Y CLASES LED GRUPALES
- EXÁMENES Y CERTIFICADO



A TERMINAR EL CURSO OBTENDRAN:

- MANUAL (DE ASANAS, MANTRAS, CUENTA EN SÁNSCRITO Y SUS NOTAS)
- EL CERTIFICADO DE ASISTENCIA EN CASO DE SUPERAR SOLO EL EXAMEN TEORICO
- EL CERTIFICADO CON EL DERECHO DE ASISTIR A SU MAESTRO EN CASO DE SUPERAR AMBOS EXÁMENES

