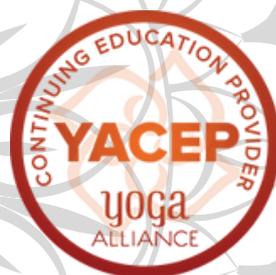


Formación de Yoga para profesores 200h



SARAIBA-FLUINDO YOGA SCHOOL está registrada en Yoga Alliance con certificación (RYS) de 200h para impartir la Formación como Instructor/a de Yoga desde el año 2018, respetando los estándares de calidad y los objetivos de la organización.

Paula Vidal y **Miguel Loureiro** son profesores registrada E-RYT 500, avalados como directores y profesores de la formación, y YACEP (certificación para impartir cursos de formación continua).

La formación cuenta con varios bloques, que distribuimos en formato **PRESENCIAL** durante **10 fines de semana**

- 8 fines de semana en el Centro de Yoga Fluindo/Saraiba
- 1 fin de semana residencial en una casa rural
- El último fin de semana programado se dedicará a la realización de las pruebas para conseguir el certificado, en Vigo o en Ourense

Las horas de asistencia se complementarán con trabajos y con la participación en 2 clases mensuales.

Al terminar el curso y pasar las pruebas, las/os alumnas/os tendrán acceso a la certificación oficial de **Yoga Alliance**. El título de 200 horas capacita para comenzar a dar clases como instructora de Yoga desde el momento de su obtención.



TEMARIO

TÉCNICAS, FORMACIÓN, PRÁCTICA

ÁSANA

- Contexto histórico
- Descripción de las Ásanas según el estilo Rishikesh
- Estructura de una Sesión Básica y algunas variantes de las Ásanas
- Esquemas básicos para la práctica

PRANAYAMA Y CUERPO SUTIL

- Contexto histórico
- Efectos del Pranayama en el cuerpo físico y en el cuerpo sutil. Nadis, chakras y tipos de pranas
- Respiración y práctica de Pranayamas
- Las Bandhas en pranayamas avanzados y los Mudras
- Purificación de los nadis: Samanu (proceso mental) y Kriyas (limpieza física)
- Los cuerpos y revestimientos

MEDITACIÓN

- Aspectos clave de la Meditación
- Práctica de técnicas previas: Pratyahara y Dharana
- Pasos para comenzar a Meditar. Tipos y métodos de meditación
- Mudras

RELAJACIÓN

- Aspectos principales
- Prácticas de Relajación

ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA

SISTEMA ESQUELÉTICO

- Tipos de huesos y características
- Principales Huesos
- Articulaciones
- Ligamentos y estabilización de articulaciones
- Tipos de movimientos articulares
- Principales lesiones
- Práctica

SISTEMA MUSCULAR

- Tipos de tejido muscular
- Componentes del sistema muscular esquelético
- Tejido muscular
- Tipos de músculos
- Tipos de contracción muscular
- Estiramiento muscular
- Movimientos
- Músculos principales
- Tipos de lesiones

ANATOMÍA EN LA PRÁCTICA DE YOGA

- SISTEMA RESPIRATORIO
- Componentes del sistema respiratorio
- Fisiología del sistema respiratorio
- Biomecánica y tipos de respiración
- Sistema respiratorio y práctica de yoga

SISTEMA CARDIOVASCULAR

- La sangre
- Corazón
- Vasos sanguíneos
- Sistema cardiovascular y práctica de yoga

SISTEMA DIGESTIVO

- Órganos y funciones
- Aparato excretor
- Sistema digestivo y práctica de yoga

SISTEMA ENDOCRINO

- Hormonas y glándulas
- Sistema endocrino y práctica de yoga

SISTEMA NERVIOSO

- Sistema nervioso central (snc)
- Sistema nervioso periférico (snp)
- Sistema nervioso autónomo o vegetativo (sna)
- Sistema nervioso y la práctica de yoga



HISTORIA Y FILOSOFÍA DEL YOGA. ÉTICA

HISTORIA

- Etimología e historia del término Yoga
- Historia Cultural de la India y del Yoga
- Grandes Maestros

FILOSOFÍA

- El hinduismo
- Los Upanisads
- Bhagavad Gita
- Samkhya
- Vedanta
- Patanjali y los sutra
- El Tantra
- El Hatha Yoga
- Materialismo de Carvaka
- Jainismo
- Budismo
- Nyaya
- Vaisesika
- Mimamsa

PRINCIPIOS ÉTICOS DEL YOGA

METODOLOGÍA Y DESARROLLO PROFESIONAL

- METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA
- DESARROLLO PROFESIONAL
- PRÁCTICUM

HORAS COMPLEMENTARIAS DE LA ESCUELA

- AJUSTES PARA UNA CORRECTA PRÁCTICA DE YOGA E INTRODUCCIÓN AL ASHTANGA YOGA
- INTRODUCCIÓN AL YOGA TERAPÉUTICO
- INTRODUCCIÓN AL AYURVEDA

HORARIO FIN DE SEMANA

Sábado:

- 9h-11.30h ASANA, PRANAYAMA, MEDITACIÓN
- 11.30h-12h DESCANSO
- 12h-14.30h TÉCNICAS
- 14.30h-16h DESCANSO
- 16h-19h PEDAGOGÍA

Domingo:

- 9h-10h ASANA, PRANAYAMA, MEDITACIÓN
- 10h-11.30h ANATOMÍA/FILOSOFÍA
- 11.30h-12h DESCANSO
- 12h-15h ANATOMÍA/FILOSOFÍA/HORAS COMPLEMENTARIAS

El horario podrá modificarse en función de la mejora del aprendizaje del grupo.

Con el objetivo de reforzar la práctica personal y el desarrollo pedagógico, las/os alumnas/os deberán participar en 2 clases al mes en la escuela de Vigo o de Ourense.

El fin de semana residencial tendrá otro horario que se especificará a lo largo de la formación, y se dedicará fundamentalmente al conocimiento del Ayurveda y la práctica de Yoga.

MATERIAL NECESARIO

Todas/os las/os alumnas/os deberán traer su propia esterilla. Además utilizaremos soportes como bloques, cinturones o mantas,

pudiendo hacer uso de las del Centro. La escuela entregará un manual a cada una/o desde el principio de la formación, pero será necesario hacer lecturas complementarias para la realización de los trabajos y la asimilación de los contenidos.

EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD

La formación está abierta a cualquier persona, y aunque no es un requisito imprescindible, se recomienda tener un mínimo de práctica de Yoga.

Es un curso intensivo a nivel de trabajo y demandante físicamente, por lo que es necesario informar de cualquier lesión para trabajarla de forma adecuada. El requisito fundamental es adquirir un compromiso firme con el aprendizaje y que no exista contraindicación médica al desarrollo de las actividades físicas relacionadas.

Ni las/os profesoras/es ni la Escuela se hacen responsables de cualquier daño que pueda sufrir una alumna o alumno durante la formación. Éstos/a serán responsables de su práctica, de no forzar en las posturas y seguir las instrucciones del/a profesor/a. El no cumplimiento de estos requisitos, así como de los códigos de conducta y ética, podrá dar lugar a la baja del/a alumno/a en la formación.

El reembolso de la matrícula solo se efectuará en el caso de tener que posponer el inicio de la formación por parte de la Escuela; si fuese necesario dar de baja a alguna persona por las causas anteriores no se hará la devolución de la matrícula ni de las cuotas entregadas hasta el momento de la baja en la formación.

PROCESO DE SOLICITUD

El periodo de matriculación estará abierto hasta que se cubran las plazas disponibles.

Es necesario cubrir la solicitud con todos los datos del formulario y enviarla a contacto@saraibasaludintegral.es Para formalizar la inscripción será necesario hacer el abono de la matrícula (350€, no reembolsables) una vez que la solicitud haya sido aceptada con confirmación de la Escuela por correo electrónico

Para más información, puedes contactar en:

Vigo

Paula Vidal

659 023 890

info@fluindoyoga.com

Ourense

Miguel Loureiro

634 505 018

contacto@saraibasaludintegral.es

TE ESPERAMOS! OM SHANTI