



GOOD VAYUS

— Y O G A F O R M A C I Ó N —

Good Vayus Yoga Formación
Programa 200 horas Yoga Alliance
Enero 2019 Sevilla.

En: Centro de Yoga & Bienestar.
c/ Arjona 10, escalera 3 puerta 1ºD.

Te damos la bienvenida al curso de Formación Profesores/as de Yoga Enero 2019.

Programa de GOOD VAYUS 200H Yoga Alliance Formación PLAN DE ESTUDIOS

Sesiones de Filosofía del Yoga.

La filosofía es el núcleo de cualquier tema y el yoga no es diferente. Sin filosofía, el yoga es similar a un cuerpo sin conciencia.

Clases de filosofía en la Escuela Good Vayus Yoga, conducidas dentro de un ambiente interactivo, donde el proceso no solo permite que los participantes aprendan y naveguen para formular preguntas, sino que también les ayuda a encontrar sus propias respuestas con respecto a la vida mundana, emocional y espiritual.

Hemos experimentado que la calidad de las preguntas determina la calidad de vida y si uno conoce las técnicas o el camino para llegar a las respuestas, la vida se convierte en un campo lleno de posibilidades. Uno de los principales resultados de esto es el desarrollo de las habilidades de comunicación interpersonales, que refina la percepción y las respuestas hacia los eventos de la vida para mejorar su experiencia.

La historia y el origen del Yoga.

Legado de grandes Gurus del Yoga.

Tertulias: Yoga Sutras

Tertulias: Ideas yóguicas, conceptos e hipótesis de antiguas escrituras y el mundo contemporáneo.

Anatomía Experimental - Fisiología de las Prácticas de Yoga.

Las sesiones anatomía se imparten bajo el lema de experiencia práctica en acción. La comprensión moderna del organismo humano realmente ha ayudado a esta antigua sabiduría del yoga a establecerse en esta era porque muchas de las hipótesis del yoga ahora podemos observar y evaluar sus beneficios para la salud. Las sesiones de anatomía experimental les permiten a los estudiantes obtener un conocimiento básico sobre el cuerpo humano y los beneficios y contraindicaciones de las prácticas diferentes de yoga.

Experimentando las diversas técnicas que desarrollan la conciencia corporal, se descubre las conexiones entre el sistema muscular, esqueleto, respiratorio y el sistema nerviosa mediante la práctica de:

Yamuna
Body Rolling

Pelotas
Miofasciales

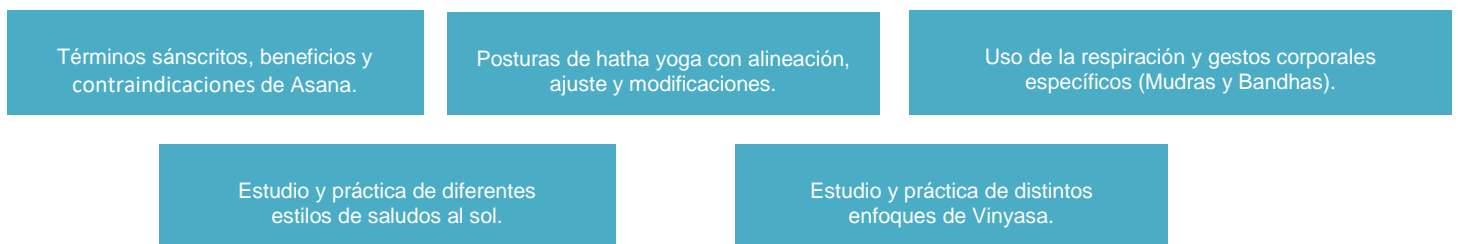
Yoga
Kurunta

Yoga
Props

Asana Sesiones Combinación de Hatha y Vinyasana Yoga

La práctica de la cultura de Asana comenzó como una tradición de Hatha Yoga, desde entonces ha recorrido un largo camino para llegar a las versiones modernas de los estilos de Yoga Shri B. K. S. Iyengar y Sri K Pattabhi Jois. Estos dos son los pilares de la forma moderna de yoga, donde uno habla sobre la alineación precisa y el otro habla sobre el flujo. Nosotros/as, como practicantes de yoga, necesitamos ambos, donde la alineación es un requisito indispensable para experimentar la quietud final de la mente y el cuerpo. Al mismo tiempo que el flujo es igualmente importante y necesario en nuestra vida por sus últimas expresiones y su capacidad para fluir incluso en las probabilidades de vida. Estas dos corrientes de estudios de Yoga son la base del yoga moderno que conocemos hoy en día.

Las sesiones de Asana en Good Vayus Yoga están perfectamente equilibradas entre estas dos corrientes de estudio además bajo la luz del Hatha Yoga tradicional, que prepara a los participantes. Para las prácticas superiores de yoga. Con distintos enfoques y estilos buscamos adentrar en las diferentes formas de ejecutar ASANA tales como: Yoga Restaurativo, Yoga Miofascial, Mindful Vinyasana, Yin Yoga y Power Flow.



Pranayama - Respiración y su regulación para regular el ser:

De acuerdo con la hipótesis de las escrituras yóguicas, Prana es la fuerza fundamental detrás del estado manifestado de existencia, se manifiesta como respiración dentro del organismo humano. La práctica regular de la regulación de la respiración es solo un medio para desplegar la matriz estructural de la existencia de los practicantes avanzados de Pranayama, pero para la mayoría de nosotros solo los beneficios físicos y mentales relacionados con estas prácticas son suficientes para atraerlos. Una sesión de Pranayama en la Escuela Good Vayus Yoga trata el tema de manera continua durante asana para desarrollar un despertar holístico e integral de esta forma potencial de conciencia. Para un practicante de yoga, la respiración es un medio para llegar a uno mismo y acceder a la realización. La respiración también se denomina espejo psicofisiológico del ser, eso significa que solo con la regulación sobre la respiración podemos regular el ser completo en general.



Sesiones de Mantras

La hipótesis tradicional de Mantra está muy cerca de la ciencia del sonido, el ritmo y su relación con el silencio y la conciencia. Los mantras son de dos tipos, uno sin el significado y el otro con el significado, sin el significado llamado semilla o mantra Beej, estos son los más importantes. Sonidos poderosos de manifestación.

En la tradición, los mantras se usan para concentrarse y finalmente liberar a la mente de sus limitaciones. En las clases de mantras, los participantes aprenderán cómo desarrollar un espacio interior para el viaje meditativo mediante el uso de estos mantras. En las sesiones de Mantra, los/as profesores/as de la Escuela de Good Vayus Yoga guiarán a los participantes paso a paso para descubrir su propia fuente de potencialidades y más adelante podrán usarlas.

Mantras con sus respectivas modulaciones de voz.

Despertar aspectos ocultos del organismo humano.

Preparar el espacio fértil para la transformación completa o la Auto realización.

Sesiones de Meditación

Cómo llevar los sentidos al mundo interno es la pregunta más importante que enfrentan muchos practicantes de yoga en todo el mundo. Sesiones de meditación en la Escuela de Good Vayus Yoga proporcionará una amplia gama de prácticas y herramientas para comprender el proceso y su aplicación. Para que los participantes puedan descubrir su propia práctica de meditación y al mismo tiempo aprendan a guiar meditación desde la experiencia de su práctica para sus propios estudiantes. Las prácticas incluirán.

Conexión entre la respiración y el estado meditativo.

La auto observación, Aquí y Ahora.

Como desarrollar y guiar las practicas meditativas.

Metodología de Enseñanza

Este es el núcleo de un programa de capacitación de maestros/as de yoga, para enseñar. Se trata de crear un entorno en el que el aprendizaje tenga lugar sin ningún obstáculo. Las Sesiones de metodología de enseñanza en la Escuela Good Vayus Yoga son para satisfacer la necesidad de sus participantes de crecer paso a paso como Profesor/a de Yoga. Esto de una manera sistemática al desarrollar la práctica personal secuencial para guiar a otros de manera segura y eficaz a la experiencia de Unión del Yoga. Las prácticas involucradas en estas sesiones son:

Pautas éticas para profesor/as de yoga.

Plan de lección y secuenciación de prácticas.

Gestión de clases a la observación.

Concepto de Alineación, en todos los niveles posibles.

Arte de Demostraciones, Asistencia y Corrección.



Good Vayus Yoga Formación
Solicitud de Inscripción 200 horas Yoga Alliance
Enero 2019 Sevilla.



GOODVAYUS
—YOGA FORMACIÓN—

En: Centro de Yoga & Bienestar.
c/ Arjona 10, escalera 3 puerta 1ºD

Te damos la bienvenida al curso de Formación Profesores/as de Yoga Enero 2019.

El programa de certificación ha sido preparado para cumplir y exceder los requisitos establecidos por Yoga Alliance Internacional. Debido a los requisitos del programa, la cantidad de participantes será limitada. Las solicitudes para este programa serán revisadas individualmente. Para participar de este programa de certificación deberá llenar la solicitud.

Reserva la plaza.

- ✓ (1) foto a color
- ✓ Reserva de 125€ como concepto de matrícula.
- ✓ Acuerdo de pago completado y firmado.
- ✓ Se recomienda tener una práctica de yoga (cualquier nivel) previo a iniciar el curso.

Fechas 200 horas Yoga Alliance

26 Enero - 10:00-17:00 27 Enero - 10:00-15:00	27 Abril - 10:00-17:00 28 Abril - 10:00-15:00	15 Junio - 10:00-19:00	16 Noviembre - 10:00-14:00 17 Noviembre - 10:00-14:00
9 Febrero - 11:00-17:00 10 Febrero - 10:00-15:00	18 Mayo - 10:00-17:00 19 Mayo - 10:00-14:00	— Julio Agosto — Descanso verano	El curso de Formación Good Vayus Yoga Alliance 200horas se divide en tres bloques (módulos). El último encuentro para evaluaciones.
23 Marzo - 11:00-20:00 24 Marzo - 10:00-15:00	1 Junio - 11:00-17:00 2 Junio - 10:00-14:00	21 Septiembre - 10:00-18:00 22 Septiembre - 10:00-14:00	
		19 Octubre (Retiro) 20 Octubre	

El Programa de Good Vayus Yoga Formación incluye Anatomía Experimental· Experiencia Práctica.

Un PLUS que inspira al practicante a profundizar y desarrollar el ojo de yoga desde la enseñanza para el trabajo con distintos cuerpos y necesidades. Esto dentro del ambiente de una clase real con alumnos reales. Con horas de contacto o inmersión flexibles que se adaptan a los horarios y las vidas de los alumnos. Traducido en variedad de horas en Talleres de Yoga a escoger según las necesidades individuales del alumnado, aparte de las horas en inmersión de curso.

Horas requeridas anatomía experimental en talleres

Michelle Goodrick (8hrs)

Diana Rojas (8hrs)

Observar en clase real. (4hrs)

Si la maestra ve capaz al alumno/a se le requerirá practicar asistencia y ajustes.

Asistir a clases requeridas de yoga. (50hrs).

El Programa de Good Vayus Yoga Formación retiro de Yoga.

Al final del curso los alumnos van a tener la gran oportunidad hacer una inmersión total de Yoga en un lugar retirado de la ciudad. Van a disfrutar comida ecológica y vegetariana en un ambiente tranquila en el bosque de la sierra. Clases e instrucción del retiro incluida en el precio del curso. Comida, transporte y alojamiento no están incluidos.

Libros requeridos

La lectura de los libros y distintos recursos complementa de manera crucial el programa teórico y práctico.

Es imperativo la lectura y interacción con los libros y material didáctico durante el curso.

El plan de estudios de Good Vayus Yoga Formación se basa en dinámicas grupales que a modo de tertulias presenta los temas de lecturas asignadas que serán enviadas previamente para discutir en los encuentros.

La Luz del Yoga | Iyengar (Adquirir)

Aforismos del Yoga Patanjali | Swami Vivekananda (Adquirir)

Requisitos del Programa

1. Deseo y disposición de entrar en el proceso formal de práctica, estudio y evolución personal con el compromiso de asistir como requisito a todos los encuentros del curso Good Vayus Yoga Formación.
2. Participar activamente en las inmersiones y espacios de tertulias.
3. Completar las horas descritas del programa anatomía experimental y experiencia práctica.
4. Entregar tareas y deberes asignados.
5. Cumplir con el calendario de pagos del curso.

Para recibir tras haber finalizado el curso, el diploma de "Instructor/a de Yoga 200 hrs" de la Escuela Good Vayus Yoga Formación y para la posibilidad de pertenecer a Yoga Alliance, el/la alumno/a ha de examinarse de manera oral y escrita al final del curso. Sobre la filosofía de Yoga, su conexión con la ciencia occidental, sus beneficios y precauciones. Demostrar la capacidad de facilitar y adaptar una práctica de Yoga a niveles diferentes ofreciendo una clase.

Good Vayus Yoga Formación hará entrega del diploma tras haber completado los requisitos del curso.

Dichos requerimientos son avalados por la prestigiosa entidad de yoga a nivel internacional Yoga Alliance a la cual pertenecen nuestras formadoras y escuela. Lo cual no te hace miembro activo de la Yoga Alliance. Pero si te otorga el derecho a pertenecer y registrarte en este organismo internacional de Yoga si así lo deseas por cursar la formación yoga con una escuela registrada en Yoga Alliance.

Podrás registrarte en YA cumpliendo con el proceso de inscripción y abonando los gastos que esto conlleva.

En caso de no completar todos los requisitos de evaluación, el/la alumno/a recibirá un certificado de asistencia. Dispondrá de UN AÑO para entregar algún deber pendiente y reponer con su asistencia cualquier inmersión que no haya podido asistir. Además podrá repetir el examen final durante ese año tras haber finalizado su curso de no haberlo aprobado. Entonces así poder recibir el DIPLOMA de Instructor/a de Yoga por parte de nuestra escuela Good Vayus Yoga Formación.

No se tolerará ni competencia entre los alumnos ni insultos u otras formas de trato negativo. Se espera que los alumnos vengan con preguntas y, a su vez, estén preparados para contestar preguntas y buscar respuestas por parte de la profesora y otros alumnos. Si la profesora observa que un alumno no cumple los requisitos de cooperación y educación, la profesora se reserva el derecho de cancelar su matrícula en el curso.

Precio del curso

Matrícula no reembolsable 125€.

Opciones de Pagos:

OPCIÓN 1 Ahorra 125€
y no pagas matrícula.

Pago único 1675€
En o antes del 26 de Enero 2019.

OPCIÓN 2 Ahorra 75€

1era cuota de 345€
En o antes del 26 de Enero 2019.

2da cuota 695€
A pagar 1 semana antes del 23 de marzo 2019.

3ra Cuota 695€
A pagar 1 semana antes del 15 de junio 2019.

OPCIÓN 3

1ra cuota de 360 €
En o antes del 26 de Enero 2019

Próximas 8 cuotas de 180 €

Pagadas 1 semana antes de cada inmersión.

APROVECHA el descuento del 25% en la reserva temprana.

Llena la inscripción y abona la cuota de matriculación a solo **90€**. Oferta válida para inscripciones recibidas en o antes del 31 de diciembre 2018. **Se acepta pago a través de transferencia bancaria o en efectivo. No se acepta tarjetas de crédito.**



GOODVAYUS
— YOGA FORMACIÓN —

Ficha de Inscripción

La fecha límite para entregar su solicitud completada es viernes 12 de enero de 2018 adjunto con el pago de matrícula de 125€. *
Su solicitud no será evaluada de no cumplir con alguno de los requisitos antes mencionados.

Nombre: _____

Dirección postal: _____

Dirección electrónica (e-mail): _____

Teléfono Fijo: _____

Móvil: _____

Ocupación: _____

Industria o Compañía: _____

Dirección laboral: _____

Teléfono laboral (opcional): _____

Sexo: M F

Edad: _____

Estado civil: _____

Contactos de Emergencia:

Nombre(s): _____

Tel(s): _____

Por favor contesta las siguientes preguntas utilizando oraciones completas, con un mínimo de 50 palabras donde sea apropiado.
(Por favor utiliza papel adicional)

1. ¿Cómo te enteraste de nuestro programa de certificación de maestros?

2. Menciona cualquier tipo de experiencia que hayas tenido con yoga: maestros, lugares donde hayas practicado y tiempo que llevas practicando. Con qué frecuencia practicas?

3. ¿Por qué razón te quieres certificar como maestro y profundizar en los conocimientos del Yoga?

4. ¿Qué esperas de este Curso? ¿Cuáles son las temas que quieres explorar?

5. Cuéntanos sobre tu salud física (a) ¿Has sufrido alguna lesión seria, cirugía, o enfermedad crónica? (b) Cuéntanos de tus experiencias con movimientos deportes, baile etc.

6. Cuéntanos sobre tu estado emocional y mental. Recuerda que tu camino personal y retos son experiencias de vida que te ayudan a crecer, aumentar tu empatía, entender el proceso y poder enseñar. Mientras más te conocemos más te podemos ayudar.

7. Por favor explícanos tu deseo y disponibilidad para estar completamente comprometido/a con el programa y asistir al 100% de este entrenamiento.

8. Menciona cualquier otra cosa interesante que creas que nosotros debemos saber acerca de ti.

9. ¿Eres maestro(a) de yoga?

- a. ¿Hace cuanto tiempo?
- b. ¿En donde enseñas actualmente?
- c. ¿Cuál es la estructura de tu clase?
- d. ¿Aproximadamente a cuantas personas enseñas en una clase?
- e. ¿Cuál es el tiempo de duración de cada clase?

Mediante este documento reconozco haber sido informado/a sobre los requisitos, condiciones y términos sobre el programa Good Vayus Formación Yoga y me comprometo a cumplir con los mismos y con las fechas de pago estipuladas.

Libero de responsabilidad total a Good Vayus Yoga Formación, dirección y a la facultad colaboradora de cualquier accidente ocurrido antes o durante el tiempo de Certificación.

_____ Nombre (Letra de Molde)

_____ Firma _____ Fecha



GOODVAYUS
— YOGA FORMACIÓN —