

Los Cursos de Formación están abiertos a todas aquellas personas que, teniendo ya una cierta experiencia en la práctica del YOGA, desean profundizar como base para avanzar en su propia práctica y conocimiento además de tener interés específico en prepararse para la docencia y la enseñanza del YOGA en sus diversas aplicaciones.

La Formación de la Escuela propone los siguientes niveles con sus correspondiente certificaciones y diplomas.

Nivel I – Basic

200 horas – RYS Yoga Alliance
Diploma certificado: Instructor/a de Yoga

Nivel II – Advanced

300 horas – RYS Yoga Alliance

200 horas
Diploma certificado: Profesor/a de Yoga
+100 horas
Diploma certificado en la Especialización que tú elijas.

Teaching Yoga

FORMACIÓN CONTÍNUA
para profesorado de Yoga

Los/as Formadores/as que imparten las diversas materias, provienen de formaciones, linajes y experiencias diferentes. Están especializados/as en los temas que desarrollan, tienen extensa experiencia que los avalan, y sobre todo, una vida dedicada a la propia Sādhana. El/la docente es un “estimulador” de los procesos personales de crecimiento más que un transmisor de contenidos preconfeccionados.



MADRID (ESPAÑA)

Calle Francisco Navacerrada 39

280128 - Madrid

+34 914 166 881 - +34 648 078 824

+34 648 078 824

info@escueladeyoga.com

www.escueladeyoga.com

www.escueladeyogaonline.com

www.clasesdeyogaonline.com



Formación de Profesores/as de Yoga PROGRAMA



FORMACIÓN DE PROFESORES/AS DE YOGA

Precisión, Integración y Conciencia

El prestigio de la Escuela Internacional de Yoga es dado por el reconocimiento que le han otorgado las organizaciones de Yoga más importantes. Ese prestigio, y aquello por lo que la Formación para la enseñanza del Yoga es conocida, está basado en una formación humana que tiene como objetivo el desarrollo integral del Ser.

La Formación se propone como un proceso intenso en el que el estudiante tiene la oportunidad de conocer y profundizar en las herramientas que le proporciona el Yoga, dependiendo de sus propias capacidades, anhelos y experiencias, sin dejar de lado la tradición milenaria pero abordando los diferentes aspectos que conforman una visión integradora, evolucionista y abierta.

Esta Formación privada propone un Yoga basado en el desarrollo de la sensibilidad, la conciencia sensorial, la atención sostenida, la fluidez, la respiración consciente y la autoindagación. Todo ello encaminado al despertar de la conciencia y la realización del Ser en libertad. Estimula a los alumnos en la escucha del cuerpo, en la comprensión de los procesos psicometales y en recobrar conexión, integridad y apertura dentro de sí mismos.

La metodología es eminentemente práctica y facilita al alumnado una experiencia directa y personal, un entendimiento objetivo, el espacio adecuado para despertar sus propios potenciales y los conocimientos teórico-prácticos que crean la base de una formación honesta y lúcida. El Programa de Formación es una propuesta: integradora, inclusiva, abierta, honesta, sensible y evolucionista.

PRESENCIAL - ONLINE - RESIDENCIAL

ॐ नमः शिवाय ॐ नमः शिवाय

Nivel I - Basic

200h – RYS Yoga Alliance

Diploma certificado: Instructor/a de Yoga

Proporciona un importante crecimiento integral. Aporta las condiciones necesarias para acometer un gran paso en el propio camino de evolución. Ofrece las bases y principios del Yoga para una vida de Paz y Armonía. La Metodología busca la simplicidad, la sinceridad, la honestidad y la vivencia directa.

A través de la técnica y la comprensión de las posturas, el movimiento y los elementos que componen una clase completa de Yoga, el alumnado adquiere una adecuada preparación tanto teórica como práctica.

ĀSANA

Una clase completa de Yoga
La Serie de Rishikesh
Surya Namaskar
Las Posturas madre
Beneficios y Contraindicaciones
Series Free Style
La técnica : fundamentos

PRĀNĀYĀMA I

Conceptos Generales
Técnicas de Respiración
Prānāyāmas básicos
Shatkarma

PSICOLOGÍA I

La Consciencia
La autoindagación
La escucha sanadora
El proceso transformador

ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA

La Vida
Sistema Respiratorio
Sistema Óseo y Muscular
Sistema Digestivo
Sistema Circulatorio
La Pelvis
Miembros Inferiores

FILOSOFÍA E HISTORIA

Fundamentos Culturales
Historia del Yoga
Sendas del Yoga:

Karma Yoga - Bhakti Yoga
Raja Yoga - Jñana Yoga
Hatha Yoga - Nada Yoga

Grandes Maestros
Filosofía Samkhya
Yoga Sutra de Patānjali
Estudio del Bhagavad Gita

PEDAGOGÍA

Metodología de una clase
Voz, impostación y ritmo
Lenguaje
Instrucciones para enseñar
Correcciones básicas
Ajustes básicos
Niveles
Aspectos Formativos
El acompañamiento

MEDITACIÓN I

Pratyahara y Dhāraṇa
La Atención Plena
Asanas de Meditación

Nivel II - Advanced

300h – RYS Yoga Alliance

200h

Diploma certificado: Profesor/a de Yoga

Dirigido a quien ya posee la titulación de Nivel I Eiy, y a diplomados por otras escuelas con un mínimo de 200h.

Proporciona la profundización necesaria para completar, vivenciar y experimentar el Yoga como la gran oportunidad de despertar a una conciencia evolutiva, inclusiva y abierta. Genera los recursos que preparan para transmitir a los demás desde una mayor conciencia y comprensión.

Se mira hacia la creatividad y la integración. Se asientan los pilares de un enfoque que engloba diferentes formas de hacer, de maneras de enseñar y nuevas posibilidades desde la sensibilidad y la experiencia.

CREACIÓN DE SERIES

Metodología Integradora
Las Series. Vinyasa
Creatividad y Coherencia
Los Grupos de Posturas
Vinyasas
Series y Estilos de Hatha Yoga
La técnica: su evolución

PRĀNĀYĀMA II

Bhanda
Respiración Consciente
Prāna y Energía
Cuerpo Energético

MEDITACIÓN II

Práctica Avanzada
Mindfulness
Enseñanza de la Meditación
en la sesión de Hatha Yoga

PSICOLOGÍA

Psicología y Espiritualidad
Estados de Conciencia
El Silencio

FILOSOFÍA

Los Textos Clásicos
Vedas y Upanishads
Filosofía Vedanta y Advaita
Hatha Yoga Pradipika

PEDAGOGÍA

Expresión y Voz
Creatividad en las Instrucciones
Diseño de clases y series
Variantes
Lesiones y Dolencias
Soportes y Ayudas
Ajustes avanzados

ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA

Sistema Nervioso
Sistema Endocrino
Sistema Inmune
Fisiología aplicada al Yoga

FISIOLÓGÍA SUTIL

El Cuerpo Energético
Fisiología Sutil Aplicada
Sistema de Nadis y Chakras

+100h

**Diploma certificado
en la Especialización que elijas.**

Los Programas de Especialización proporcionan una gran motivación. Son encuentros vivenciales que profundizan en áreas especializadas que capacitan con nuevos conocimientos y habilidades al Profesorado de Yoga.

El Programa de Estudios de Nivel II - Especialización - 100h da continuidad a la Formación ya adquirida. Estos Cursos son el resultado de las investigaciones que la Eiy realiza, creando nuevas metodologías, evolucionando las técnicas de Yoga y de Meditación.

Yoga en la Educación
Yoga Restaurativo
Yoga Nidra
Meditación y Mindfulness
Vinyasa Yoga
Yoga para la Mujer
Terapias ayurvédicas
Yoga y Anatomía Integrativa
Sensory Awareness
Nada Yoga - Mantra Yoga

Yoga y Meditación para el autocuidado en el acompañamiento de situaciones críticas y final de vida

ESPACIO DE INTEGRACIÓN PERSONAL

Es una propuesta para el alumnado de Nivel II que mira hacia la observación, el reconocimiento y la comprensión del propio ser a través de lecturas que fomentan la autoindagación. Se trata de un encuentro grupal y directo a través de foros online.

PRÁCTICA PERSONAL DURANTE LA FORMACIÓN

Para garantizar la práctica regular del alumnado, acorde a las enseñanzas que está recibiendo y para que su formación práctica sea completa, es necesario un compromiso de dedicación de al menos 3 horas semanales. Para ello, la Escuela pone a tu disposición la plataforma Clases de Yoga OnLine.

www.clasesdeyogaonline.com

Teaching Yoga



Formación Continua

Programa Superior para el Profesorado

Ofrece un alto nivel de formación para profundizar en la práctica y en la enseñanza del Yoga, consolidar las propias habilidades y ampliar conocimientos.

- Nuevas herramientas para la enseñanza del Yoga.
- Visión integral de una clase y su secuenciación.
- Nuevos modos de transmitir.
- Entorno propicio para el aprendizaje colaborativo.
- Yoga y Solidaridad.
- Profundización en ajustes, soportes y adaptaciones.
- Desarrollo de un nuevo lenguaje.
- Conocimiento de la voz y la expresividad

MÁSTER DE YOGA

**YOGA EVOLUTION by Mayte Criado
PROGRAMAS ENFOCADOS**

ॐ नमः शिवाय ॐ नमः शिवाय

FORMACIÓN
PRESENCIAL
CERTIFICADA

FORMACIÓN
ONLINE
CERTIFICADA

FORMACIÓN ONLINE

Siguiendo los estándares de excelencia que caracterizan los Programas de Formación de Profesores/as de Yoga, la Eiy ha consolidado su plataforma OnLine. Especialmente diseñada para el fácil manejo. El alumnado recibe una formación de alto nivel desde cualquier lugar del mundo, en todo momento.

www.escoladeyogaonline.com