

Formación On Line



Escuela
Internacional
de Yoga



FORMACIÓN-CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL PROFESORES DE YOGA

FORMACIÓN ONLINE

Certificación de 200h y 500h



***LA VÍA DEL MEDIO, EL CENTRO,
EL PUNTO DE EQUILIBRIO,
ES TODO AQUELLO QUE AÚN PERMITE ESPACIOS
PARA IR EN CUALQUIER DIRECCIÓN. Mayte Criado***





BIENVENIDO A LA ESCUELA INTERNACIONAL DE YOGA

El prestigio de la Escuela Internacional de Yoga (España) no es dado por los reconocimientos que le han otorgado las organizaciones de Yoga más importantes. Ese prestigio, y aquello por lo que la **Formación de Profesores-Maestros de Yoga** es conocida, está basado en una formación humana que tiene como objetivo el **desarrollo integral del ser**.

Entendemos la **Formación de Profesores de Yoga** como un proceso intenso en el que el alumno 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 y abierta.

La Formación le facilita una **perspectiva práctica y crítica**. Concretamente, la Formación OnLine tiene el objetivo de **acompañar al alumno muy de cerca** en un proceso que le dispondrá a formarse desde la integración y la expansión.

PRECISIÓN Y CONCIENCIA

El Hatha Yoga que se propone en la Escuela está basado en el desarrollo de la **sensibilidad**, la

conciencia sensorial, la **atención sostenida**, la **fluidez**, la **respiración consciente** y la **reflexión** como apoyo a la **autoindagación**. Es un **Hatha Yoga Integrador** encaminado a la Integración del conocimiento que hemos heredado de los estilos, métodos y maestros más relevantes así como de la propia experiencia personal.

Es una propuesta que deja a la persona el espacio suficiente para incorporar la propia "forma de hacer y sentir". Mira fundamentalmente hacia el desarrollo de la conciencia y la realización del Ser en libertad. Como Escuela de Formación de Profesores de Yoga, atiende siempre a la importancia de estimular a los alumnos a escuchar el propio cuerpo y así crear una inteligencia básica y vital para recobrar la conexión, la integridad y la apertura.



FORMACIÓN ONLINE FORMACION INTERNACIONAL CERTIFICADA

Una Formación de Yoga certificada es la máxima garantía para un futuro Profesor de Yoga. Significa:

- **Credibilidad:** acredita que el Profesor de Yoga ejerce su profesión con integridad y en base a las pautas recibidas a través del reconocimiento que se le ha otorgado. Su certificación avala el conocimiento que ha recibido, la enseñanza que transmite y su experiencia personal.
- **Oportunidades:** la certificación facilita el trabajo y proporciona oportunidades de empleo ya que es el reconocimiento a una cualificación profesional.
- **Calidad:** es la garantía de haber recibido una formación que ha sido aprobada por las organizaciones de Yoga de referencia y cumple con los estándares de los programas internacionales.
- **Imagen Profesional de Honestidad:** estar acreditado es sinónimo de estar apoyado por la propia Escuela Internacional de Yoga que a su vez, está avalada por las correspondientes certificaciones nacionales e internacionales. Acredita la vocación y honestidad del Profesor.

La ESCUELA INTERNACIONAL DE YOGA es una de las escuelas de FORMACIÓN DE PROFESORES DE YOGA más prestigiosas. Su formación de 200 horas (Nivel I - Instructor) y de 500 horas (Nivel II y III- Profesor-Master) están CERTIFICADAS por las siguientes organizaciones internacionales y nacionales:

YOGA ALLIANCE es la organización de Yoga más importante y antigua cuya certificación es la más prestigiosa del mundo. Pasar sus controles y verificaciones es muy difícil y requiere mucho tiempo. Es garantía de calidad y de una formación de primer nivel reconocida internacionalmente.



EUROPEAN YOGA FEDERATION es la organización más importante a nivel Europeo. Su certificación coloca a la Escuela entre las más avanzadas.



FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE YOGA PROFESIONAL representa numerosas escuelas en España y certifica la Formación de Profesores de Yoga en base a lo establecido por los organismos oficiales competentes.



ESTRUCTURA DE LA FORMACIÓN COMPLETA -Puede realizarse en 2 años-



FORMACIÓN ONLINE

La distancia es una oportunidad para crear la forma ideal de acercarnos



Tecnología avanzada y facilitadora

El acceso a los contenidos del curso se realiza en un entorno de red muy cercano y de fácil manejo. El alumno recibe documentos en Vídeo, en PDF y a través de los encuentros personales online con sus Formadores y Tutor. La Formación que recibe es práctica y asequible.



Tutoría Individual

El alumno inscrito en el curso recibe la atención constante de un Tutor Personal. Cuenta con un seguimiento especializado que le ayuda a profundizar en los contenidos del curso así como en lo más importante: su práctica personal y su proceso de crecimiento.



Reunión con Formadores y Compañeros

Todos los meses se realiza una videoconferencia con el propio grupo y uno de los Formadores de las materias que componen el Programa. En este encuentro, el alumno tiene la oportunidad de escuchar en directo algún tema relevante y preguntar sus dudas o exponer sus ideas.



Grupo de Reflexión y Estudio

Cada alumno forma parte de un grupo durante todo el curso. Junto a sus compañeros y formadores tienen un foro privado en el que comparten sus trabajos y reflexiones cada semana. Es el entorno ideal para enriquecerse e integrar los temas del programa que se van presentando.



Encuentro Residencial o Módulo Especial OnLine

Para la realización de la Formación Completa, se puede elegir entre 2 opciones: un retiro residencial de 5 días o bien un Módulo Especial OnLine. Es una experiencia única cuyo objetivo es la profundización, la práctica y la conclusión del gran proceso transformador que la Formación ofrece.

YOGA

INTEGRACIÓN Y CONCIENCIA

« Cuando mi cuerpo se mueve saludando al sol y a la vida, cada una de mis células celebra el reencuentro con la gracia, desde la libertad»

Mayte Criado



PROFUNDIZACIÓN - AUTOCONOCIMIENTO

Los alumnos obtienen una formación integradora y acceden a conocer diferentes propuestas. La metodología es eminentemente práctica y se encuadra dentro de una estructura pedagógica que genera autoconocimiento y permite al alumno una experiencia directa y personal, un entendimiento objetivo, el espacio adecuado para el desarrollo de sus potencialidades y los conocimientos teórico-prácticos que crean la base de una formación honesta, simple y lúcida.



YOGA, INTEGRACIÓN Y CONCIENCIA

Los cursos proponen al alumno las herramientas necesarias para vivir la esencia del Yoga. Aportan diferentes visiones y modalidades, estilos o versiones con el propósito de crear una perspectiva objetiva, al tiempo que integra la universalidad del Yoga. Se sigue una enseñanza intensa encaminada a formar en los diferentes aspectos de esta disciplina milenaria, con una sólida base teórica, un buen dominio de las técnicas psicofísicas y una segura metodología didáctica. La actitud vital y la propia práctica personal son imprescindibles en esta Formación.



PROGRAMA GENERAL

FORMACIÓN COMPLETA ONLINE

ESCUELA INTERNACIONAL DE YOGA

En la Formación de Profesores de Yoga uno de los objetivos prioritarios es el apoyo incondicional al proceso gradual y transformador del alumno, así como la integración del Yoga en su vida y en su desarrollo personal. El programa OnLine mantiene este fin como base de todas las propuestas y eje fundamental de los contenidos.

Cada solicitud es considerada individualmente. Es indispensable que la persona que se inscribe sepa seguir una clase de Yoga y tenga al menos 1 año de práctica de Hatha Yoga. Siempre que sea posible, se establecerá una entrevista personal con la Escuela -vía OnLine- para poder evaluar cada caso directamente. Los cursos están abiertos a todas aquellas personas que desean profundizar en el conocimiento del Yoga sea como base para su propio desarrollo personal, sea por un interés específico en prepararse para la docencia y la enseñanza del Yoga en sus diversas aplicaciones.

Las clases son dirigidas por formadores de probada experiencia en las materias que imparten. Proviene de diferentes formaciones y experiencias. Tienen extensos currícula y, sobre todo, actúan como “estimuladores” de los procesos del alumno más que como un mero transmisores de contenidos. Se enseña en el respeto absoluto a todas las creencias y caminos personales.

Al inicio del curso, los alumnos reciben todas las indicaciones que facilitarán:

- su acceso al material didáctico
- su incorporación a los foros de reflexión de su grupo
- la relación de los libros que será necesario consultar para algunos temas específicos
- la asignación de su tutor personal
- el programa concreto de fechas de estudio y entrega de trabajos
- toda la información relativa a los detalles de su curso

La Formación Completa está planteada en 3 niveles :

Nivel I - PROGRAMA INSTRUCTOR-A DE YOGA 8 meses OnLine + un residencial de 5 días (opción 1) o bien un módulo especial tutorizado online (opción 2)

Es necesario ser practicante de Yoga con al menos 1 año de experiencia.

Nivel II - PROGRAMA PROFESOR-A ASSISTANT DE YOGA 8 meses OnLine + un residencial de 5 días (opción 1) o bien un módulo especial tutorizado online (opción 2)

Es necesario haber finalizado la Formación de Nivel I, o pedir la convalidación de la preparación obtenida en otras escuelas de prestigio.

Nivel III - PROGRAMA PROFESOR-A MASTER DE YOGA un residencial de 8 días

Es necesario haber finalizado la Formación de Nivel I y II o pedir la convalidación de la preparación obtenida en otras escuelas de prestigio siempre que estas se acompañen de experiencia.

CERTIFICACIÓN NIVEL I 200h

INSTRUCTOR-A DE YOGA



PROGRAMA NIVEL I

Este curso 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 consiste siempre en buscar 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 alumno adquiere una adecuada preparación tanto teórica como práctica.

ÂSANA

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

PRÂNÂYÂMA

Conceptos Generales
Técnicas de Respiración
Prânâyâmas básicos
Shatkarman

MEDITACIÓN

Pratyahara y Dhârana
La Atención Plena
Asanas de Meditación

PSICOLOGÍA

La Consciencia
La autoindagación
La escucha sanadora
¿Quién soy yo ?
El proceso transformador

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 Patânjali
Estudio del Bhagavad Gita

PEDAGOGÍA

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





CERTIFICACIÓN NIVEL II 400h

PROFESOR-A ASSISTANT DE YOGA

PROGRAMA NIVEL II

Este curso proporciona la profundización necesaria para completar, vivenciar y experimentar el Yoga como la gran oportunidad de despertar a una conciencia evolutiva, inclusiva y abierta. Alienta a descubrir los propios potenciales y ayuda a generar los recursos que preparan a transmitir a los demás.

El proceso orgánico y dinámico de la práctica del Yoga se realiza desde una mayor conciencia y comprensión. Se mira hacia la creatividad y la integración. Se asientan los pilares que sostienen un enfoque que engloba diferentes formas de hacer, diversas maneras de enseñar y nuevas posibilidades de renovar las propias pautas desde la sensibilidad y la experiencia.

ÂSANA

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

PRÂNÂYÂMA

Bhanda
Respiración Consciente
Prâna y Energía
Shatkarman

MEDITACIÓN

Práctica Avanzada
Nuevas técnicas

YOGA NIDRA

PSICOLOGÍA

Psicología y Espiritualidad
Mindfulness
Estados y Niveles de Conciencia
El Silencio

FILOSOFÍA

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

PEDAGOGÍA

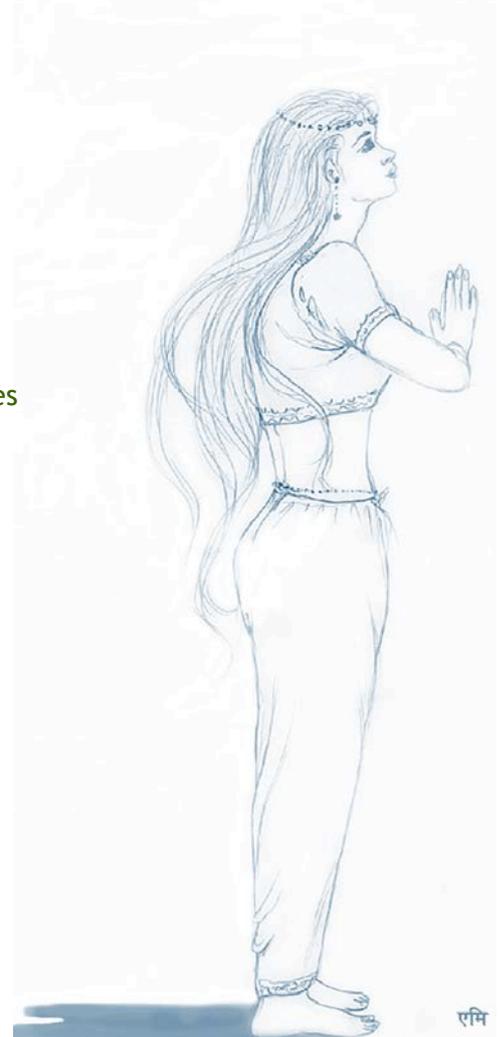
Expresión y Voz
Creatividad en las Instrucciones
Diseño de clases y series
Variantes
Lesiones y Dolencias
Soportes y Ayudas
Ajustes avanzados

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
Mudrâ
Kundalinî



CERTIFICACIÓN NIVEL III 500h

PROFESOR-A MASTER DE YOGA



PROGRAMA NIVEL III

Este curso proporciona una gran motivación y la oportunidad de compartir la propia experiencia y reflexiones junto a compañeros y formadores en varios días de convivencia consciente. Es un encuentro vivencial que favorece las relaciones interpersonales al tiempo que profundiza en áreas especializadas que capacitan al Profesor-a de Yoga en su quehacer diario consigo mismo y con los demás.

Es el nivel que proporciona la capacidad de enseñar a los demás, a partir de la propia experiencia y de los conocimientos adquiridos, para lograr un profundo desarrollo de la sensibilidad y un gran respeto por los procesos y la realidad de los demás. Todo ello basado en el respeto y conocimiento de sí mismo.

El alumno obtiene la certificación que lo habilita para enseñar y acompañar en Yoga. Es el final de la Formación Completa como Profesor-a Master de Yoga pero el comienzo de la gran aventura de la vida en su más elevada expresión: aquella que nos da la oportunidad de ayudar a los demás y transmitir conscientemente experiencia y amor. Esta es una Escuela que nunca termina.

HATHA YOGA

Yoga de Precisión
Yoga Dinámico
Yoga para la Diversidad Funcional
Yoga con soportes y ayudas
Yoga para embarazadas
Yoga Free Style

ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA

Anatomía de Localización
Comprensión Anatómica de la Práctica de Yoga

MEDITACIÓN

Meditaciones Tántricas
Movimiento
Vibración y Música

PEDAGOGÍA AVANZADA

YOGATERAPIA

MANTRAS

FILOSOFÍA

Tantrismo
Filosofía comparada
Mitología

PSICOLOGÍA

La Mente y el Yoga
La muerte y el Yoga
Sexualidad Consciente
Del Miedo al Amor
Perspectiva Integral

ONLINE PREVIO

Tutoría
Lecturas previas al Intensivo





No sólo es cuestión de ser conscientes de algo. También hay que sentirlo en el corazón. M.C.



Si queremos llegar a conocernos, debemos dejar lugar a lo desconocido. M.C.



El equilibrio es sin duda la suma de infinitos pequeños movimientos ; una continua reconstrucción. M.C.

FORMACIÓN DE PROFESORES DE YOGA

Formación OnLine

EQUIPO COORDINADOR Y FORMADORES



Mayte Criado
Directora

Siento una inmensa gratitud por todo lo que he recibido y recibo cada día de la vida y de las personas que encuentro. Cada vivencia y aprendizaje ha ido conformando el momento presente y mi sádhana actual: una visión abierta e inclusiva que genera un trabajo íntimo y continuo de integración.

Si estás leyendo estas frases quiere decir que estás interesado-a en la Escuela y en los Programas de Formación que te ofrecemos. Así, quiero darte las gracias por tu interés y por la preciosa energía que nos regalas al dejar algo de tu presencia mientras nos visitas y lees.

Gracias por tu confianza. Esperamos poder encontrarte entre nosotros muy pronto !

NAMASTÉ

**Encuentras la información del Equipo Coordinador
y de los Formadores en la Web**

*Es maravilloso permitirse a
uno mismo estar VIVO.*

*Y no es cuestión de control
sobre las situaciones sino de
simple presencia.*

Mayte Criado

PASOS PARA FORMALIZAR LA INSCRIPCIÓN

- 1- Lee atentamente el presente folleto. Aquí encuentras toda la información relativa a la Formación OnLine de Profesores de Yoga.
- 2- Lee la **NORMATIVA** de la Formación OnLine de Profesores de Yoga. La encuentras en **ADMISIONES**

Leer la información relativa a los precios del curso.
- 3- Regístrate en la web : en **-REGISTRO-** .
- 4- Una vez registrado, puedes formalizar tu solicitud de **ADMISIÓN** y enviarla a través del propio formulario **-ADMISIONES-**
- 5- Espera nuestro mail. Te contactaremos para concertar una entrevista personal vía OnLine.
- 6- Posteriormente recibirás por mail una Carta de Admisión al curso y los detalles para tu matriculación definitiva.
- 7- Los pagos y la aceptación de las normas del curso comienzan en este punto cuando recibes dicha aceptación.

Bienvenido-a NAMASTÉ



www.escueladeyogaonline.com

Sede Central : Calle Fuencarral 134 Local

28010-MADRID (ESPAÑA)

Tel. 0034 91 416 68 81

0034 648 078 824

info@escueladeyogaonline.com