



Formación de Profesores de Yoga Dinámico Curso Básico

Esquema del Programa del Curso Básico (200 horas)

- Primer módulo: INTRODUCCIÓN

Práctica: Sensibilidad (Práctica y exposición).
Filosofía: Yama: La sabiduría del cuerpo.
Pedagogía: Principios fundamentales,

- Segundo módulo: SENSIBILIZACIÓN I

Práctica: Sensibilización HA -(práctica y exposición)
Filosofía: Niyama: Principios físicos y biológicos.
Pedagogía: Dinámicas de integridad. I

-Tercer módulo: SENSIBILIZACIÓN II

Práctica: Sensibilización THA (integración)
Filosofía: Contexto físico y biológico. La gravedad.
Pedagogía: Dinámicas de integridad.II

- Cuarto módulo: DESPERTAR

Práctica: Despertar (Práctica y exposición)
Filosofía: StiramSukam: Integridad en la Práctica.
Pedagogía: Dinámica de oposición.

-Quinto módulo: APERTURA

Práctica: Apertura (Práctica y exposición)
Filosofía: Psicodinámica del proceso del Yoga.
Pedagogía: La atención.

- Sexto módulo: INTEGRACIÓN

Práctica: Serie terapéutica (Práctica y exposición)

Filosofía: La dinámica espiral.
Pedagogía: La dinámica espiral

- Séptimo módulo: COMPRENSIÓN

Práctica: Serie de Mantenimiento (Práctica y exposición)
Filosofía: El Yoga como Proceso - Ashtanga Yoga - Vinyasakrama.
Pedagogía: Los bandhas.

- Octavo módulo: Aplicación del Método.

Práctica: variaciones en las series (Práctica y exposición)
Filosofía: Pranayama desde la perspectiva de Patanjali.
Pedagogía: El pranayama.

- Noveno módulo: Los 5 elementos en la Práctica de Yoga.

Prácticas: Aplicación en la práctica.
Filosofía: Núcleo relajado.
Pedagogía: Como enseñar de forma Dinámica - Vinyasakrama.

Info@espiralyoga.com - 600 434 812