

# CURSO DE FORMACIÓN DE PROFESORES DE YOGA

Nunca habrás estado tan cerca de ti mismo



ALUMNOS DE CURSOS ANTERIORES

Te presentamos a continuación nuestro curso de formación de profesores de yoga.

Este curso se dirige especialmente a dos tipos de estudiantes de Yoga:

- Personas que ya se han introducido en el complejo mundo del yoga y que quieren profundizar en él. Sobretudo a nivel práctico, pero también en los aspectos teóricos que sustentan y dan sentido y fuerza a las técnicas yóguicas.
- Personas que tienen el deseo de dar clases de Yoga y que quieren formarse como buenos profesores de Yoga.

## COMPROMISOS

---

Será un curso que buscará, desde el principio, un cambio (físico y mental) en los estudiantes. Para ello, utilizaremos las técnicas más tradicionales del Yoga.

Será necesario un compromiso a dos niveles:

- Práctico: compromiso de la aplicación diaria de las técnicas enseñadas.
- Estudio de los aspectos históricos y filosóficos relacionados con el Yoga. Esfuerzos de comprensión que den un sentido a las prácticas.

El curso incluye la asistencia a clases ilimitadas en el centro. Si no te es posible asistir a ellas, debes asistir a otro centro o disciplinarte para practicar en tu casa seis días a la semana.

## DURACIÓN MODULOS Y MODALIDADES

---

El curso será intenso y corto. Evolucionando a lo largo de un año. Lo iniciamos después del verano, de Octubre a Octubre (descansando los meses de verano) y con 2 partes diferenciadas:

La primera, de 6 meses de duración, en las que se impartirán los diferentes temas que se incluyen en el curso. Es un tiempo para establecer bien la Sadhana, con prácticas ilimitadas en el centro y clases que los participantes empiezan a dar entre ellos para aprender a dar clases.

La segunda, de 5 meses de duración, en los que se continuará con la enseñanza, pero en la que incorporamos clases de grupo para mejorar la capacidad de dar clases de yoga.

## DIPLOMAS Y CERTIFICADOS

---

Al final del curso podrás recibir el Diploma de Instructor o de Profesor de Yoga expedido por Yoga Studio Barcelona. Para su obtención, deberás pasar unas pruebas, tanto prácticas como teóricas, que mostrarán tu mayor o menor aprovechamiento del curso.

Dicho certificado te permitirá abrir tu centro o dar clases de yoga en toda la comunidad europea.

Si no superas dichas pruebas se te otorgará un certificado de asistencia al curso.

Con respecto a si los títulos que entregamos al finalizar el curso son oficiales o no, decirte que actualmente y oficialmente, en España, se está regulando por ley, la Formación de Profesores de Yoga y que el Curso de Profesores que impartimos (de 330 h.) forma parte de nuestra Formación en Yoga (500 h.), que se completa con otros módulos. Ésta se rige por los criterios y las horas de enseñanza señalados en dicha ley (aprobada en agosto del 2012) y que el título que otorgamos en nuestros cursos estará reconocido oficialmente.

Es el mayor reconocimiento que pueda tener un curso de formación en Yoga. Lo cual te facilitará enormemente poder trabajar en gimnasios y centros importantes o dar clases en lugares que dependan de la administración pública.

## CONDICIONES PREVIAS

---

Será necesaria una entrevista previa con los profesores del curso antes de inscribirse. Igualmente se valorará que tengas una mínima práctica y conocimiento de las posturas y ejercicios básicos.

## PROFESORES DEL CURSO

---

Este curso está organizado y dirigido por Pilar Ruberte y Xavier Sola, fundadores de Yoga Studio Barcelona.

Después de más de veinte años aprendiendo con destacados maestros de yoga y colaborando desde hace más de veinte años en los cursos más serios de formación de profesores, imparten este curso de formación, en el que se busca el cambio personal a todos los niveles y la formación de buenos profesores de yoga.

Otros profesores de yoga colaborarán para enriquecer el curso.

## DONDE Y COMO INSCRIBIRSE

---

Para inscribirte al curso solo tienes que llamar o mandarnos un e-mail al centro y te enviaremos el boletín de inscripción.

El curso se realizará en:



Pl. Universitat, 4, 1º 2ª

08007 Barcelona.

Telf. 93 451 29 28.

[info@yogastudio.es](mailto:info@yogastudio.es) [www.yogastudio.es](http://www.yogastudio.es)

*No dudes en pedirnos más detalles sobre el Curso si estás interesado en él.*

## TEMAS DEL CURSO\*\*

---

- Yoga y yogas. Raya yoga y Hatha yoga.
- El hombre y sus diferentes cuerpos desde el punto de vista del Yoga.
- Los 7 bhumikas o estados de conciencia o evolución.
- Filosofía subyacente: Yoga, Samkya y Vedanta (Karma, Dharma, Reencarnación, Purusha, Prakriti...)

### Principales sendas del Yoga

- Karma Yoga o Yoga de la acción
  - Teoría y práctica
- Bhakti Yoga o Yoga de la Devoción o del Amor
  - Estudio de la mitología hindú y de las diferentes divinidades
  - Kirtan
- Raja Yoga o Yoga del control mental
  - Estudio de los Yoga Sutras de Patanjali
- Ñana Yoga o Yoga de la discriminación y de la sabiduría

### Psicología y estudio de la mente

- Estructura y funciones de la mente desde el punto de vista del Yoga
- Estudio de la mente del buscador espiritual
- Diferentes estados de la mente

### Dieta

- Desde el punto de vista del Yoga
- Según las teorías occidentales
- Según hábitos más adecuados
- Dieta y estados mentales

### Hatha Yoga o Yoga del control del cuerpo

- Principios del ejercicio. Forma adecuada de hacer ejercicio.
- Estudio y práctica de los diferentes estilos del Hatha Yoga: Sivananda, Iyengar, Ashtanga Vinyasa.
- Kriyas o ejercicios de purificación
- Estudio y práctica de las posturas y técnicas más importantes
- Incremento gradual e inteligente de la intensidad en la práctica
- Como practicar correctamente las posturas. Técnicas externas e internas.
- Relajación, energía y cambio personal.
- Enseñanza de cómo dar una buena clase de Yoga
  - Cuestiones importantes preliminares
  - Como diseñar e impartir una clase de yoga: para gente joven, gente mayor, pre-natal, etc.

### Concentración y Meditación (teoría y práctica)

- Preliminares importantes
- Técnicas para principiantes y técnicas para avanzados
- Importancia y relación del Karma Yoga con la meditación

### Kundalini Yoga

- Estudio de las teorías sobre la energía o prana, los diferentes cuerpos y los centros de energía

### Pranayama

- Finalidad del Pranayama
- Estudio de los diferentes tipos de energía o Prana
- Estudio y práctica de las diferentes técnicas de Pranayama:
  - Técnicas preparatorias
  - Técnicas Básicas

- Técnicas purificadoras
- Técnicas para despertar y crear nuevas energías más poderosas para el cambio
- Cómo refinar y despertar energías.

#### Anatomía y fisiología

- Estudio de los diferentes sistemas corporales.
- Yoga y fisiología

#### Estudio de Textos Clásicos

- Bhagavad Gita
- Hatha Yoga Pradipika
- Yoga Sutras de Patanjali

#### Tablas de Yoga

- Tablas para principiantes
- Tablas para estudiantes de nivel intermedio
- Tablas para avanzados

*\*\*Este temario va a depender en gran medida de la dinámica del curso. Se profundizará más en unos temas y quizás alguno no se dé.*