

FORMACIÓN EN YOGA 200h

Certificación Internacional India por “The Lonavla Yoga Institute”

Abril 2022 - Marzo 2023



WWW.YOGATMABODHA.COM



FORMACIÓN ONLINE YOGA TRADICIONAL 200HR. PROPUESTA

Esta formación hace énfasis en dos aspectos complementarios del yoga: el primero, llamado

Prāṇa-saṃyama-yoga, consiste en la transformación de nuestra condición psicofísica.

Lo abordaremos a través de las prácticas propias y exclusivas del Haṭhayoga. El segundo aspecto es Bhāvanayoga, y trata acerca del condicionamiento de las actitudes: consiste en incorporar los fundamentos filosóficos del yoga y llevarlos a la práctica en nuestra vida diaria a través del cultivo de determinadas conductas y actitudes en el vínculo con nosotros mismos, los demás y el mundo. De esta manera, el Yoga trasciende las técnicas corporales por las cuales se ha hecho popular en Occidente, y recupera todo su potencial de escuela de vida y camino de liberación. El Yoga es aquí y ahora, es para todas las personas, sea cual sea su condición personal, social o de salud, sin limitaciones. A través de Bhāvanayoga existe un camino para todos.

Trabajamos con técnicas clásicas provenientes de los textos del Haṭhayoga, trazando los lineamientos generales e incorporando las técnicas de diferentes prácticas psico-físicas tales como āsana, prāṇāyāma, bandha y mudrā, kriyā, mantra y meditación.



FÓRMATE AHORA COMO PROFESOR DE YOGA CERTIFICADO DESDE DONDE QUIERAS.

Nos acercamos al conocimiento de la cultura en la que se encuentra inmerso el Yoga, a la literatura con la que se relaciona, estudiamos los conceptos indios que no pueden obviarse para un estudio serio de la disciplina.

Abordamos temas relacionados directamente con la conducción una práctica del Yoga, didáctica y entrenamiento para la enseñanza.

Los módulos finales son de integración de conocimientos, práctica de la enseñanza y evaluación (marzo 2022). Entendiendo por evaluación una instancia de coronación del proceso de aprendizaje que constituye el momento final de integración de todos los aspectos trabajados.

El compromiso es lograr una comprensión profunda de esta disciplina y la posibilidad de integrarla a la vida personal no solo como una actividad profesional sino también como un camino de vida y desarrollo personal.

El aprender este camino llevará a un salto en el estado de conciencia, mediante un profundo cambio interno y desarrollo personal, y con eso, a un conocimiento holístico de nuestra existencia. Brindamos las herramientas necesarias para iniciar o continuar en el camino de desarrollo personal y crecimiento espiritual a través del Yoga Tradicional.

Como instructor, podrás desarrollar la capacidad de crear y dictar clases de yoga armónicas fundamentadas en las técnicas tradicionales, con un profundo conocimiento experiencial y de los contenidos teóricos necesarios para dirigir prácticas en donde prevalezca el cuidado del practicante y la intención en la profundización del encuentro consigo mismo.





PROGRAMA

Materias práctico-teóricas:

Práctica del Yoga Tradicional: incluye āsana, prāṇāyāma, bandha y mudrā, kriyā, mantra y meditación.

Teoría y práctica del Yoga

- Teoría y práctica de posturas (āsana): posturas de decúbito ventral y de extensión, posturas de flexión, cadena muscular posterior, posturas de torsión y lateralización, posturas de equilibrio e inversión, posturas de relajación, posturas meditativas.
- Teoría y práctica de respiración (prāṇāyāma): introducción a la práctica del control respiratorio, aplicación de sellos (bandha).
- Teoría y práctica de meditación (dhāraṇā y dhyāna).
- Teoría y práctica de técnicas de manipulación de presiones internas (mudrā).
- Teoría y práctica de los procesos purificatorios (kriyā).
- Teoría y práctica de técnicas con uso de sonido y mantra.

Didáctica y práctica de la enseñanza

- La clase de Yoga: organización, admisión y nivelación de grupos, disposición del tiempo y del espacio de clase, el tono de voz, uso de metáforas, la consigna clara, la atmósfera propicia, progresión y gradualidad.
- Cómo armar un plan de clase. Conceptos esenciales y necesarios para la planificación de una práctica equilibrada y fructífera.
- El rol del instructor.

Seguridad y eficacia en la práctica del Yoga: desarrollo de un criterio para preservar y promover la salud del practicante, evitando lesiones o consecuencias negativas por el uso inapropiado de las técnicas, y alcanzar eficazmente los resultados esperados.

- Práctica de la enseñanza del Yoga.

·Materias teóricas:

Fundamentos teóricos del Yoga

- ¿Qué es el yoga? El fin y los medios.
- Condiciones y actitud para la práctica del Yoga-18 tips del Maestro Vijayendra Pratap. Hábitos de vida: alimentación, descanso etc., el ámbito de la práctica, actitudes y expectativas.
- Posturas (āsana): fundamentos fisiológicos e histórico-filosóficos. Concepto de āsana en los Yogasūtra de Patañjali y su aplicación al Haṭhayoga y a la vida diaria.
- Prácticas respiratorias (prāṇāyāma). El manejo voluntario de la respiración y su relación con el auto control emocional y la condición serena de la mente.
- Escuelas de activación energética (Prāṇa-sam̐yama-yoga): Introducción a la anatomía sutil: conductos sutiles (nāḍī), concepto de energía (prāṇa), centros energéticos (cakra). Los cinco kośa o envolturas. Introducción al concepto de purificación (nāḍīśuddhi): concepto de enfermedad y salud en relación a la mente y la purificación.
- El yoga del cultivo de las actitudes (Bhāvanayoga) en los Aforismos del Yoga de Patañjali y en la Bhagavadgītā.

Textos Clásicos del Yoga

- Introducción a los Yogasūtra de Patañjali.
- Introducción a la Bhagavadgītā.
- Introducción a los Manuscritos Antiguos del Haṭhayoga.

Introducción al Contexto Filosófico del Yoga

- Contexto histórico del Yoga: orígenes y desarrollo.
- Introducción al pensamiento de la India.
- Filosofía clásica del Yoga: Upaniṣad del Yoga, Sistema Sāṃkhya: conceptos y aplicación práctica.



Introducción al Sánscrito Aplicado al Yoga

- Conocimientos básicos del idioma sánscrito y su aplicación a la terminología del Yoga.
- Lenguaje sagrado y mantra.

Anatomía y fisiología de las prácticas del Yoga

- Columna vertebral y sus movimientos.
- Articulaciones y músculos, tono muscular, reflejos.
- Sistema nervioso y estrés.
- Fisiología de la Respiración.
- Presiones internas: efectos de las prácticas sobre los órganos y sistemas del cuerpo.

CERTIFICACIÓN Y RESPALDO INTERNACIONAL



AL REALIZAR NUESTRA FORMACIÓN RECIBIRAS DOS DIPLOMAS.



UNO DE NUESTRA ESCUELA Y EL OTRO INTERNACIONAL EMITIDO DESDE INDIA POR
THE LONAVLA YOGA INSTITUTE.



EQUIPO DOCENTE



NATALIA SOLVEY
DIRECTORA

*LIC. ESTUDIOS ORIENTALES, EXPERTA EN HINDUISMO YOGA
CON MAS DE 30 AÑOS DE DOCENCIA*



LOLA QUEZADA



MAXIMILIANO ROSSANO



LETICIA GRISONI

EMBAJADORES

REPRESENTANTES DE LA ESCUELA EN DIFERENTES REGIONES



CLAU | COLOMBIA 🇨🇴



FLOR | URUGUAY 🇺🇾



CHIFY | BARCELONA 🇪🇸



ANALÍA | MADRID 🇪🇸



CORINA | MENDOZA 🇦🇷



GRACE | SALTA 🇦🇷



TITA | VENEZUELA 🇻🇪



JESSI | ZONA NORTE 🇦🇷



LUZ | ZONA OESTE 🇦🇷



LUCAS | ING. MASCHWITZ 🇦🇷



THE LONAVLA YOGA INSTITUTE



Respalda las actividades de la Escuela de Yoga Tradicional Ātmabodha. Desde 2020, Ātmabodha es representante oficial en Latinoamérica del "The Lonavla Yoga Institute" reconocido por la Universidad de Pune (India), con validez mundial. Tener el honor de acogerlo, recibir sus enseñanzas y representarlo, es un aporte invaluable para nosotros.



 **DR. M. M. GHAROTE**
DIRECTOR THE LONAVLA YOGA INSTITUTE

Todos los meses contamos con el encuentro internacional del Dr. Manmath Manohar Gharote, Director of "The Lonavla Yoga Institute" (India)

Nacido el 21 de septiembre de 1966, en Lonavla, India.

Especializado en Educación física y Yoga con Diploma en Yoga Therapy, Diploma en Medicina Deportiva, Diploma en Fisioterapia y en Periodismo Deportivo.

MODALIDAD CURSADA

- Sábados de 9 a 12:30h. ARG.
- Practica semanal obligatoria 1 vez por semana online.
- Asistencia obligatoria a una Supervisión Ātmabodha por mes. La misma será online y sin costo adicional para los alumnos de la formación.
- Asistencia al encuentro mensual con el Dr. Gharote, desde India.
- Carga Horaria: 200 horas.

REQUISITOS PARA RECIBIRSE

- Asistencia del 100% (recuperación de inasistencias con material grabado)
- Aprobación de actividades.
- Aprobación de evaluaciones parciales y evaluación final.

INVERSIÓN

- Matrícula 99US\$ - Incluye afiliación a The Lonavla Yoga Institute 2022, accediendo al encuentro mensual "Satsang con el Dr. Gharote", en vivo y online desde India y otros beneficios.
- Derecho a examen + Doble Certificación 99 US\$-
- Formación en Yoga 200HR, cursada 10 modulos.
- Coste: uS\$1440- | uS\$900- VALOR PROMOCIONAL SÓLO ARGENTINA 

VALOR PROMOCIONAL UNICAMENTE PARA RESIDENTES ARGENTINOS



- COSTE: uS\$900- (hasta 3 pagos de uS\$300-)
- uS\$810- MATRICULANDOTE ANTES DE 1º MARZO 2022
- uS\$1200- (12 pagos - 1º cuota abril 2022 a marzo 2023)



SÉ PARTE DE LA COMUNIDAD #YOGATMABODHA



GRACIAS GRACIAS GRACIAS



INFO@YOGATMABODHA.COM

WWW.YOGATMABODHA.COM