

*...Y no hay quien enseña, quien muestra y quien recibe, porque no hay nada sino "lo que es" y eso es tan grande, tan infinito que no puede expresarse, tan sólo esperar que el Yoga florezca en el corazón del amigo...*



Segura, 21 y Quintana, 66

ALICANTE - 639 52 09 52

[www.pranaescueladeyoga.com](http://www.pranaescueladeyoga.com)

[info@pranaescueladeyoga.com](mailto:info@pranaescueladeyoga.com)



Director: JOSÉ MANUEL LORENTE

DURACIÓN 2 AÑOS ( 580 horas )  
DIPLOMA LEGAL AVALADO POR:



TUTORÍAS INDIVIDUALES Y SEGUIMIENTO PERSONALIZADO.  
PRÁCTICAS EN LA PROPIA ESCUELA.  
BOLSA DE TRABAJO.

- Escuela fundada en 1995 -

[www.pranaescueladeyoga.com](http://www.pranaescueladeyoga.com)





## PROGRAMA Y CONTENIDOS:

Formación completa en Yoga Integral de acuerdo con la normativa legal vigente con una duración de dos años divididos en 10 módulos mensuales por año, tres de ellos residenciales en plena naturaleza.

Total de 580 horas entre Teoría y Práctica del Yoga (180 h.), Metodología y Pedagogía (280 h.) y Prácticas supervisadas (120 h.).

**TUTORÍAS INDIVIDUALES Y SEGUIMIENTO PERSONALIZADO.  
PRÁCTICAS EN LA PROPIA ESCUELA. BOLSA DE TRABAJO.**

TITULACIÓN RECONOCIDA POR APYIA (Asociación de Profesores de Yoga Integral de Alicante), entidad asociada a FEDEFY (Federación Estatal de Entidades Formadoras de Yoga).

\* INTRODUCCIÓN AL YOGA. HISTORIA DEL YOGA DE TRADICIÓN INDIA.  
RAMAS DEL YOGA. YOGA INTEGRAL

\* ANATOMÍA Y FISIOLÓGIA APLICADAS AL YOGA

\* METODOLOGÍA Y PEDAGOGÍA DE ASANA. SERIES DE PAWANMUKHTASANAS.  
KARANAS Y EJERCICIOS PREPARATORIOS. SERIES DE SURYA NAMASKAR.  
CLASIFICACIÓN DE ASANAS. ASANAS CLÁSICAS Y VARIANTES.  
ASANAS DE PROFUNDIZACIÓN

\* METODOLOGÍA Y PEDAGOGÍA DE PRANAYAMA. FISIOLÓGIA DE LA RESPIRACIÓN.  
RESPIRACIÓN YÓGUICA COMPLETA. CLASIFICACIÓN DE PRANAYAMAS.  
PRANAYAMAS VITALIZANTES, EQUILIBRANTES Y RELAJANTES.

\* MUDRAS, BANDHAS, SHATKARMAS.

\* TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y YOGA NIDRA.

\* CONCENTRACIÓN Y MEDITACIÓN. MEDITACIONES ESTÁTICAS Y DINÁMICAS.

\* ANATOMÍA ENERGÉTICA. LAS CINCO KOSHAS. NADIS. SWARA YOGA. CHAKRAS.

\* LA SESIÓN DE YOGA. CLASE Y SESIÓN. SERIES EQUILIBRADAS Y POR OBJETIVOS.  
LA SADHANA PERSONAL.

\* OTROS ESTILOS DE YOGA. YOGA INTEGRAL. YOGA LIBRE.  
LA ENSEÑANZA DEL YOGA. CUALIDADES DEL PROFESOR. TIPOLOGÍA DE ALUMNOS.

\* YOGA PARA NIÑOS Y EMBARAZADAS. YOGATERAPIA. YOGA PARA LA TERCERA EDAD.

\* YOGASUTRAS DE PATANJALI CAP. I: EL YOGA Y LA MENTE. MÉTODO Y CUALIDADES DEL  
YOGUI. DEVOCIÓN Y SAMADHI. OBSTÁCULOS Y SOLUCIONES. ETAPAS DEL SAMADHI.

\* YOGASUTRAS DE PATANJALI CAP. II: EL YOGA DE LA ACCIÓN. AFLICCIONES Y SUFRIMIENTO.  
LA CURACIÓN DEL SUFRIMIENTO. EL YOGA DE LOS 8 MIEMBROS.

\* SALUD, YOGA Y AYURVEDA

## EQUIPO DE PROFESORES



**Jose Manuel Lorente (Shankara):** Profesor de Yoga Integral y director de PRANA, ESCUELA DE YOGA. Formado con Jordi Colomer en el Ananda Ioga Institut de Barcelona. Instructor del Método Satyanada/Bihar Yoga por la Escuela Kalpa Vriksha de Turín, Italia. Monitor de Estiramientos de Cadenas Musculares. Facilitador de Reajuste Vital. Monitor de Meditaciones Activas con Bioperson International. Imparte cursos, talleres, retiros y vacaciones de yoga desde 1995.



**Dr. Rafael Santamaría Amorós:** Licenciado en Medicina por la Univ. De Alicante. Especialista univ. en hipnosis clínica, medicina psicosomática y psicología de la salud. Médico homeópata por el Instituto Mexicano de Homeopatía y la FEMH (Federación Española de Médicos Homeópatas). Acreditado en Terapias Médicas No Convencionales, por el Ilte. Colegio Oficial de Médicos de Alicante. Profesor de Yoga, por la Escuela Internacional ETY de Claude Marechal. Diplomado en Ayurveda, por la Academia Ayurvédica de Pune (India). Director de ALAYA CLINICA.



**Antonio Escorihuela Puchades:** Diplomado en Fisioterapia por la Escuela de Fisioterapia de Valencia. Profesor de Yoga formado con Jordi Colomer en el Ananda Ioga Institut de Barcelona. Monitor de Estiramientos de Cadenas Musculares.



**Esther García San Miguel:** Profesora de Yoga Integral titulada por Escuela de Yoga Dhyana y Escuela de Yoga Prana, reconocida por APYIA. Formada en Yoga Dinámico con José Luis Cabezas. Formada en Yoga para Niños y Yoga para Embarazadas. Doula. Facilitadora de Reajuste Vital.



**Carlos Navarro Berbegal:** Profesor de Yoga Integral titulado por Escuela de Yoga Dhyana y Escuela de Yoga Prana, reconocido por APYIA. Formado en Meditaciones Activas con Bioperson International. Facilitador de Reajuste Vital. Experto en meditación zen, con más de 25 años de experiencia.



**Vivi López Linares:** Profesora de Yoga Integral titulada por Escuela de Yoga Dhyana y Escuela de Yoga Prana, reconocida por APYIA. Formada en Yoga Terapia y Manos con Víctor Morera. Facilitadora de Reajuste Vital.



**Carolina Rueda:** Profesora de Yoga Integral titulada por Escuela de Yoga Dhyana y Escuela de Yoga Prana, reconocida por APYIA. Formada en Yoga para niños y familia con Cayetana Ródenas y en Yoga para niños con Christine MacArdle. Formada en Acompañamiento Materno Infantil.



**Pablo Cortés Pizano:** Licenciado en Bellas Artes. Profesor de Yoga Integral titulado por Escuela de Yoga Dhyana y Escuela de Yoga Prana, reconocido por APYIA. Formado en Yoga Terapia con Víctor Morera. Facilitador de Reajuste Vital.