

### III CURSO DE FORMACIÓN DE INSTRUCTORES DE YOGA DANZA HOLÍSTICO EN ESPAÑA (2020-2021).

**A partir de octubre y durante 8 meses te ofrecemos una formación intensiva y novedosa:**

Con carácter integrador y multidisciplinar, que te aportará las herramientas imprescindibles para formarte como Instructor de Yoga Danza Holístico, con elevada profesionalidad, compromiso individual y con la sociedad. Constituirá una experiencia enriquecedora de aprendizajes, intercambios y convivencias, aplicables al contexto personal y profesional, tanto en clases o como estilo de vida.

#### **Estructura de la Formación:**

El curso de formación cuenta con un total de 200 horas, estructurado en 8 módulos que comprenden: clases teóricas, clases prácticas, tutorías individuales, evaluaciones y un retiro (el módulo final se desarrollará en el retiro).

#### **Calendario:**

<u>OCTUBRE</u>	<u>NOVIEMBRE</u>	<u>DICIEMBRE</u>	<u>ENERO</u>	<u>FEBRERO</u>	<u>MARZO</u>	<u>ABRIL</u>	<u>MAYO</u>
Módulo I	Módulo II	Módulo III	Módulo IV	Módulo V	Módulo VI	Módulo VII	Módulo VIII
viernes 16	viernes 13	viernes 11	viernes 15	viernes 19	viernes 12	viernes 16	viernes 14
sábado 17	sábado 14	sábado 12	sábado 16	sábado 20	sábado 13	sábado 17	sábado 15
domingo 18	domingo 15	domingo 13	domingo 17	domingo 21	domingo 14	domingo 18	Domingo 16

#### **Formación certificada por:**

Escuela de Yoga **PRANA**.

**Yoga Alliance International (YAI).**

**Asociación Cubana del Yoga (ACY).**

**Asociación para la Difusión del Yoga, la Salud y el Arte (Yoga & Música).**



### **Dirigida fundamentalmente:**

- Como formación íntegra para obtener la categoría de Instructor de Yoga Danza Holístico, a quienes posean dominios básicos o avanzados de Yoga, Danza u otras disciplinas afines que les permitan profundizar en la comprensión teórico - práctica y enseñanza de este estilo.
- Como cursos abiertos por módulos, a quienes deseen profundizar en la comprensión teórico-práctica de este estilo, ampliar conocimientos, o consolidar habilidades que le permitan agregar valor a sus prácticas personales o profesionales.

### **Objetivo General:**

Formar profesionales competentes en el estilo de Yoga Danza Holístico.

### **Objetivos Específicos:**

1. Profundizar en los fundamentos del Yoga, sus principios, esencia y filosofía. Para así poder aplicarlos y transmitirlos correctamente.
2. Profundizar en los principios, características y fundamentos de la Danza Moderna Contemporánea y Folklórica. Para así integrarlos y transmitirlos adecuadamente.
3. Ofrecer herramientas específicas para la práctica y enseñanza del Yoga Danza Holístico, desde un basamento multidisciplinar, con elevado sentido de responsabilidad, compromiso y profesionalidad.
4. Contribuir al desarrollo de conocimientos con creatividad, evolución consciente y experiencias energéticas.
5. Crear un entorno favorable para la práctica y aprendizaje colaborativo.

### **Yoga Danza Holístico:**

Estilo que combina la filosofía del Yoga (fundamentalmente Hatha Yoga), con los principios de la Danza Moderna Contemporánea y Folklórica. De forma guiada se danzan secuencias de asanas (karanas), fusionando pranayamas (control de la respiración), concentración (dhrana), mudras, mantras, bandhas, dristhis y meditación (dhyana); modelados por la música que induce a la plasticidad, favoreciendo el despertar, tránsito y desarrollo de los procesos sensoriales, cognitivos y motores. Fusión holística, sistémica progresiva y armonía entre cuerpo-mente-conciencia.

### **Beneficios que obtenemos de la práctica sistemática de este estilo:**

1. Expansión interior de la energía psíquica que estimula el desarrollo mental, rendimiento intelectual, equilibrio, coordinación, concentración, ecuanimidad y relajación. Desarrollando autoconfianza, autoaceptación y autodominio.

2. Activa la circulación sanguínea y fortalece el proceso respiratorio, elevando los niveles de oxígeno en sangre, activándose el sistema linfático e inmunológico, lo que se revierte en una mejora de la salud de nuestros sistemas, órganos y tejidos.

3. Aumenta la flexibilidad articular y elasticidad muscular, por tanto, la movilidad en sentido general.

4. Acondiciona planos musculares y alineación postural, lo que conduce a una corrección y tonificación corporal.

5. Desarrollo integral y progresivo de la energía vital que conduce a un estado de bienestar con armonía mental y física.

**Formación impartida por:**

Dra. C. Yunia de la Caridad Espinosa Garcés. Profesora con más de 25 años de experiencia en la práctica y enseñanza del Yoga y otras disciplinas afines. Mentora e investigadora activa. Dedicada a labor docente desde (1992), impartida en Cuba, Venezuela, Camerún y España. Graduada de la EVA en Danza Moderna y Folklórica. Formada en Hatha Yoga. Licenciada en Cultura Física y Deportes (Titulación homologada en España). III Nivel de Reiki. Diplomada en Cultura Física Terapéutica. Master en Desarrollo. Doctora en Ciencias. Otros cursos afines con la formación: Yoga Facial, Técnicas de Meditación, Expresión Corporal y Movimiento Somático, Estética Femenina Integral, Medicina Tradicional China, Taiji – Qigong, Pa- tuan- ching, Stretching Holístico, Gimnasia Suave y Abdominal Hipopresiva, Digitopresión, Masaje Energético Terapéutico (Shiatsu).

**Mi canal:**

YuniaYogaDanzaHolístico

**Más información:**

Telef: 722309314.

[yuniaceg@gmail.com](mailto:yuniaceg@gmail.com)