IV FORMACIÓN DE INSTRUCTORES DE YOGA DANZA HOLÍSTICO ESPAÑA (2021-2022).

INICIO 15 DE OCTUBRE DE 2021

PLAZAS MUY LIMITADAS
ABIERTO EL PLAZO PARA RESERVA DE PLAZA

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/grupales, seguimiento personalizado, evaluaciones y un retiro (el módulo final se desarrollará en el retiro).

CALENDARIO DE LA FORMACIÓN:

Un fin de semana por mes:
viernes: (19:00-21:00)
sábado: (09:00- 20:00)
domingos: (09:00 -2:00)

Último módulo se realiza en un retiro:
Fin de semana del retiro: De viernes a las 17:00 a domingo a las 17:00.

OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO
Módulo I	Módulo II	Módulo III	Módulo IV	Módulo V	Módulo VI	Módulo VII	Módulo VIII
viernes 15	viernes 12	viernes 10	viernes 14	viernes 11	viernes 11	viernes 8	viernes 13
sábado 16	sábado 13	sábado 11	sábado 15	sábado 12	sábado 12	sábado 9	sábado 14
domingo 17	domingo 14	domingo 12	domingo 16	domingo 13	domingo 13	domingo 10	Domingo 15

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 método.

- Como cursos abiertos por módulos, a quienes deseen profundizar en la comprensión teórico-práctica de este estilo, ampliar conocimientos, o consolidar habilidades que le posibiliten agregar valor a sus prácticas personales o profesionales.

OBJETIVO GENERAL:

Formar profesionales competentes en el método 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:

Método 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 armónica entre cuerpo-mente-espíritu.

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.

CONTENIDO DE CADA MÓDULO

MÓDULO # 1: Introducción de la Formación. Fundamentos de la tradición, filosofía y ética del Yoga. Evolución histórica y actualidad, principales estilos y sus características. Hatha Yoga profundización de sus particularidades; Danza Moderna, Contemporánea y Folclórica. Sinergias entre Yoga y Danza. Fundamentos del Yoga Danza Holístico. Procesos Sensoriales. Procesos Cognitivos (Básicos y Superiores). Danzas folklóricas africanas: teoría y práctica. Introducción y Desarrollo Chakra 1. Sesiones prácticas Yoga Danza Holístico.

MÓDULO # 2: Anatomía Funcional. Sistemas del cuerpo: Músculo-esquelético, Circulatorio, Linfático, Respiratorio, Digestivo, Inmunológico, Nervioso. Biomecánica del movimiento. Anatomía y Fisiología de la postura y el movimiento aplicadas al Yoga Danza Holístico. Alineamiento Postural. Clasificación y corrección de la Postura. Aportes de la Anatomía, la Fisiología y la Biomecánica al Yoga Danza Holístico. Danzas folklóricas orientales: teoría y práctica. Introducción y Desarrollo Chakra 2. Sesiones prácticas Yoga Danza Holístico.

MÓDULO # 3: La dimensión psicocorporal a través de la postura y el movimiento. La Imagen Corporal: Autopercepción; Propiocepción; Percepción. Fundamentos sobre Pranayamas, Mudras, Bandhas y Dristhis: aplicación en el Yoga Danza Holístico. Bailes latinos I: teoría y práctica. Introducción y desarrollo Chakra 3. Sesiones prácticas Yoga Danza Holístico.

MÓDULO # 4: Principios metodológicos básicos para la sesión de Yoga Danza Holístico. Consideraciones imprescindibles para construir secuencias de asanas en Yoga Danza Holístico. Concepción y desarrollo de secuencias de asanas danzadas. Bailes latinos II: teoría y práctica. Introducción y Desarrollo Chakra 4. Sesiones prácticas Yoga Danza Holístico.

MÓDULO # 5: Estrategias y estilos pedagógicos para la sesión de Yoga Danza Holístico. Ética pedagógica. Ciclos pedagógicos. Proceso de enseñanza aprendizaje. Técnicas de observación, seguimiento y motivación. Elementosacústicos: La voz en una sesión de Yoga Danza Holístico (intensidad, tono, timbre, duración). Composición y estructura de una sesión completa de Yoga Danza Holístico. Danza Contemporánea y Moderna: elementos identitarios I (teoría y práctica). Introducción y Desarrollo Chakra 5. Sesiones prácticas Yoga Danza Holístico.

MÓDULO # 6: Selecciones musicales (ritmo-intensidad-corte-edición), audiciones. Importancia y efectos de la música en la sesión de Yoga Danza Holístico. Danza Contemporánea y Moderna: elementos identitarios II (teoría y práctica). Visión holística del Yoga Danza como estilo de vida. Introducción y Desarrollo Chakra 6. Sesiones prácticas Yoga Danza Holístico.

MÓDULO # 7: Relajación: Definición y beneficios. Relajación física y mental. Posturas de relajación. Técnicas y relajaciones guiadas, aplicación en el Yoga Danza Holístico. Meditación: Definición, fundamentos y beneficios. Tipos de meditaciones. Prácticas de meditación y aplicación en el Yoga Danza Holístico. Trabajo en equipos y grupal: prácticas y correcciones: ejecutar y dirigir al resto del grupo secuencias de asanas danzadas para diferentes partes de una sesión de clase. Introducción y Desarrollo Chakra 7. Sesiones prácticas Yoga Danza Holístico.

MÓDULO # 8: Retiro Vivencial: Aplicación del Yoga Nidra dentro de la parte III de una sesión de Yoga Danza Holístico (Teoría y Práctica). Sesiones prácticas Yoga Danza Holístico. Autopreparación, Presentación y defensa de ejercicio teórico-práctico final. Conclusiones del equipo de profesores. Ceremonia de graduación.

FORMACIÓN IMPARTIDA POR:

Dra. C. Yunia de la Caridad Espinosa Garcés. Profesora con más de 27 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. **Master Yoga Teacher reconocida por la Yoga Alliance International**. Licenciada en Cultura Física y

Deportes (Titulación homologada en España). III Nivel de Reiki. Diplomada en Cultura Física Terapéutica. Master en Desarrollo. Doctorado Geografía Humana. 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