FEDEFY
FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ENTIDADES FORMADORAS DE YOGA

Yoga Alliance International
YAI 500hr CERTIFIED TEACHER

prana
ESCUELA DE YOGA
DESDE 1995

apyia
ASOCIACIÓN PROFESORES YOGA INTEGRAL DE ALICANTE

YOGA ALLIANCE INTERNATIONAL
EUROPEAN DIVISION

FORMACIÓN INTENSIVA RESIDENCIAL

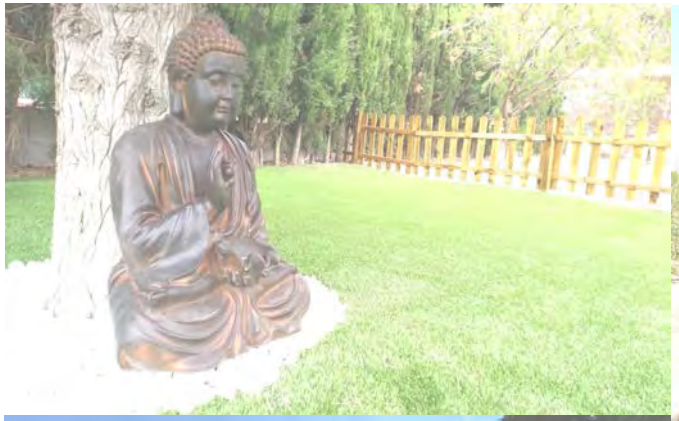
INSTRUCTOR/A HATHA YOGA

200 h.

1-14 AGOSTO 2022

639 52 09 52

www.pranaescueladeyoga.com



arunachala
ADVAITA YOGA CENTER

CURSO DE INSTRUCTOR/A EN HATHA YOGA 200 h.

FORMACIÓN INTENSIVA RESIDENCIAL

./ TITULACIÓN RECONOCIDA POR:

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

YAI (Yoga Alliance International), 200 h. HATHA YOGA TEACHER.

./ POSIBILIDAD DE AMPLIAR LA FORMACIÓN

Incorporándote posteriormente a nuestra
FORMACIÓN YOGA INTEGRAL 580 h. a precio súper reducido.

./ CONTENIDOS:

INTRODUCCIÓN AL YOGA. RAMAS DEL YOGA. LOS CINCO PILARES DEL HATHA YOGA.

INTRODUCCIÓN A LOS TEXTOS CLÁSICOS DEL HATHA YOGA

ANATOMÍA APLICADA AL YOGA.

EJERCICIOS PREPARATORIOS. SERIES DE PAWANMUKTHASANA I, II Y III. KARANAS.

SURYA NAMASKAR CLÁSICO Y VARIANTES. CHANDRA NAMASKAR. CINCO TIBETANOS.

TEORÍA DE ASANA. ASANAS DE PIE. ASANAS DE RODILLAS Y SENTADO. ASANAS TUMBADO BOCA ARRIBA Y BOCA ABAJO. ASANAS INVERTIDAS. PROFUNDIZANDO EN ASANA. ASANAS AVANZADAS.

FISIOLOGÍA Y METODOLOGÍA DE LA RESPIRACIÓN. PRANAYAMA Y CLASIFICACIÓN. PRANAYAMAS VITALIZANTES. PRANAYAMAS EQUILIBRANTES. PRANAYAMAS RELAJANTES.

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN. ASANAS DE RELAJACIÓN.

ANATOMÍA ENERGÉTICA. LAS CINCO ENVOLTURAS O KOSHAS. LOS CINCO ELEMENTOS O TATTWAS. CANALES ENERGÉTICOS O NADIS. LOS TRES NADIS PRINCIPALES. CENTROS PSÍQUICOS O CHAKRAS. LOS SIETE CHAKRAS PRINCIPALES.

MUDRAS, BANDHAS Y SHATKARMAS. PROFUNDIZANDO EN PRANAYAMA. PRANAYAMAS AVANZADOS.

CONDICIONES, ACTITUDES Y RECOMENDACIONES PARA LA PRÁCTICA. LA SADHANA PERSONAL.

LA SESIÓN DE YOGA. LA ENSEÑANZA DEL YOGA.

PRÁCTICA Y CORRECCIÓN DE SERIES EN GRUPOS.

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. Facilitador de Reajuste Vital. Monitor de Meditaciones Activas. Master Yoga Teacher reconocido por Yoga Alliance International. Imparte cursos, talleres, retiros y vacaciones de yoga desde 1995.

Esther García San Miguel: Profesora de Yoga Integral titulada por Escuela de Yoga Dhyana y Escuela de Yoga Prana, reconocida por APYIA y Yoga Alliance International. Formada en Yoga Dinámico con José Luis Cabezas. Formada en Yoga Infantil y Yoga Prenatal. Doula. Formada en Yoga Terapeutico. Creadora del método Yoga Salud Postural.

Esther Sánchez Cutillas: Formada en Prana, Escuela de Yoga como profesora de Yoga Integral y reconocida en Yoga Alliance International. Formada y diplomada como profesora con Xuan Lan en Vinyasa Yoga. Formada en el instituto de Aeroyoga como profesora de Aeroyoga, Aeropilates y Aerofitness.

Francisco Ros Rodríguez: Profesor de Yoga Integral titulado por Escuela de Yoga Prana, reconocido por APYIA y Yoga Alliance International. Formado en Nada Yoga en Rishikesh, India. Formado en Meditaciones Activas. Facilitador de Reajuste Vital.

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 y Yoga Alliance International. Formado en Yoga Terapia con Víctor Morera. Facilitador de Reajuste Vital.

INTENSIVO RESIDENCIAL 1 – 14 Agosto 2022

LUGAR: Arunachala, Castalla (ALICANTE)

PRECIO ENSEÑANZA + ALOJAMIENTO = 1850 euros*

*** CERTIFICADO YOGA ALLIANCE INTERNATIONAL 200 h. incluido en el precio.**

******** MÁXIMO 6 PLAZAS ********