FEDEFY
FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ENTIDADES FORMADORAS DE YOGA

apyìa
ASOCIACIÓN PROFESORES YOGA INTEGRAL DE ALICANTE

Yoga Alliance International
YAI
500hr CERTIFIED TEACHER

YOGA ALLIANCE INTERNATIONAL
EUROPEAN DIVISION

prana
ESCUELA DE YOGA
DESDE 1995

FORMACIÓN PROFESORES YOGA

Próxima Promoción

INICIO en Septiembre

639 52 09 52

www.pranaescueladeyoga.com

Formación completa en Yoga Integral de acuerdo con la normativa legal vigente con una duración de dos años divididos en 12 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).

FORMACIÓN RECONOCIDA POR **YAI** (Yoga Alliance International).

CONTENIDOS

*** INTRODUCCIÓN E HISTORIA DEL YOGA. RAMAS DEL YOGA. YOGA INTEGRAL**

*** ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA APLICADAS AL YOGA. YOGA Y SALUD POSTURAL**

*** SALUD, YOGA Y AYURVEDA**

*** METODOLOGÍA Y PEDAGOGÍA DE ASANA. SERIES DE PAWANMUKHTASANAS. KARANAS Y EJERCICIOS PREPARATORIOS. SERIES DE SURYA NAMASKAR. CHANDRA NAMASKAR. CINCO TIBETANOS**

*** CLASIFICACIÓN DE ASANAS. ASANAS BÁSICAS Y ASANAS DE PROFUNDIZACIÓN**

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

*** MUDRAS, BANDHAS, SHATKARMAS.**

*** TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y YOGA NIDRA. YOGA Y NEUROCIENCIA.**

*** CONCENTRACIÓN Y MEDITACIÓN. MEDITACIONES CLÁSICAS Y MEDITACIONES ACTIVAS.**

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

***YOGA SUTRAS DE PATANJALI**

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

*** OTROS ESTILOS DE YOGA. YOGA INTEGRAL. YOGA LIBRE.**

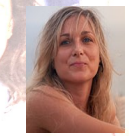
*** LA ENSEÑANZA DEL YOGA. CUALIDADES DEL PROFESOR. TIPOLOGÍA DE ALUMNOS.**

*** YOGA INFANTIL. YOGA PRENATAL. YOGATERAPIA.**

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.

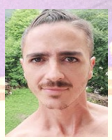
Dr. Rafael Santamaria Amorós: Licenciado en Medicina por la Univ. De Alicante. Médico homeópata por el Instituto Mexicano de Homeopatía y la FEMH (Federación Española de Médicos Homeópatas). Profesor de Yoga, por la Escuela Internacional ETY de Claude Marechal y reconocido por Yoga Alliance International. Diplomado en Ayurveda por la Academia Ayurvédica de Pune (India). Director de ALAYA CLINICA.



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.

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.

Vivi López Llinares: 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 Terapia y Manos con Víctor Morera. Facilitadora de Reajuste Vital.



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.

Lucía González Carreras: Maestra de educación física y educación especial. Profesora de Yoga Integral por Escuela de Yoga Prana, reconocida por APYIA y Yoga Alliance International.

Luz Chumillas Martínez: Profesora de Yoga Integral titulada por Escuela de Yoga Prana, reconocida por APYIA y Yoga Alliance International.• Formada en yoga y meditación por la escuela de Sri Purohit Swami Wellness. Formada en yoga para niños "Chilplay Yoga". Socia fundadora de AYIFA, Asociación de Yoga Infantil y Familiar de Alicante.

PROGRAMA DUODÉCIMA FORMACIÓN CURSO PRIMERO

MÓDULO I: INTRODUCCIÓN AL YOGA. HISTORIA DEL YOGA DE TRADICIÓN INDIA. HISTORIA DEL YOGA EN OCCIDENTE. ANATOMÍA APLICADA AL YOGA I. SERIES DE PAWANMUKTHASANA I, II Y III. PEQUEÑA SALUTACIÓN AL SOL. MINI SALUTACIÓN AL SOL. MINI YOGA NIDRA. KAYA STHAIRYAM. PRIMERA SERIE PARA CASA. **23-24 Septiembre**

MÓDULO II: RAMAS DEL YOGA. YOGA INTEGRAL. AYURVEDA (I): INTRODUCCION. COSMOVISION: EL PROCESO DE LA CREACION, DE LA CONCIENCIA A LA MATERIA. FISIOLOGIA AYURVEDICA: LOS DOSHAS, PRINCIPIOS OPERATIVOS DEL CUERPO. ANATOMÍA APLICADA AL YOGA (II). KARANAS. SURYA NAMASKAR SENCILLA. YOGA NIDRA BÁSICO CON SANKALPA. ANAPANA SATI YOGA. SEGUNDA SERIE PARA CASA. **28-29 Octubre**

MÓDULO III: TEORÍA DE ASANA. AYURVEDA (II): FISIOLOGIA AYURVEDICA: DOSHAS, PRAKRITTI (CONSTITUCION), AGNI (EL FUEGO DIGESTIVO Y LOS FUEGOS METABOLICOS). ANATOMÍA APLICADA AL YOGA (III). SURYA NAMASKAR CLÁSICA Y VARIANTES. YOGA NIDRA ROTACIÓN CONCIENCIA. ANTAR MOUNA. TERCERA SERIE PARA CASA. **25-26 Noviembre**

RETIRO DE OTOÑO: FISIOLOGÍA DE LA RESPIRACIÓN. DESBLOQUEO DE LA RESPIRACIÓN. RESPIRACIÓN ABDOMINAL, TORÁCICA Y CLAVICULAR. RESPIRACIÓN YÓGUICA COMPLETA. ANATOMÍA APLICADA AL YOGA (IV). CHANDRA NAMASKAR. ASANAS DE PIE. YOGA NIDRA CONCIENCIA RESPIRATORIA. AJAPA JAPA. CUARTA SERIE PARA CASA. **15-16-17 Diciembre**

MÓDULO IV: PRANAYAMA Y CLASIFICACIÓN. AYURVEDA (III): FISIOLOGIA AYURVEDICA: AGNI (continuación), DHATUS (TEJIDOS DEL CUERPO) Y MALAS (PRODUCTOS DE DESECHO). ANATOMIA AYURVEDICA: SROTAS (CANALES), MARMAS (PUNTOS VITALES). LAS CAUSAS Y LAS FORMAS DE ENFERMAR. LOS PRINCIPIOS GENERALES DE LA TERAPEUTICA. ANATOMÍA APLICADA AL YOGA (IV). VARIANTE LENTA DE ESTIRAMIENTO DE SURYA NAMASKAR. ASANAS DE RODILLAS Y SENTADO. PRANAYAMAS VITALIZANTES. YOGA NIDRA SENSACIONES OPUESTAS. TRATAKA. QUINTA SERIE PARA CASA. **27-28 Enero**

MÓDULO V: AYURVEDA (y IV): PREVENCION Y PRINCIPIOS TERAPEUTICOS GENERALES: DIETA Y ESTILO DE VIDA, AYURVEDA Y YOGA. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN. ASANAS DE RELAJACIÓN. ANATOMÍA APLICADA AL YOGA (VI). ASANAS TUMBADO BOCA ARRIBA Y BOCA ABAJO. PRANAYAMAS EQUILIBRANTES. YOGA NIDRA IMÁGENES RÁPIDAS. NADA ANUSANDHANA. SEXTA SERIE PARA CASA. **24-25 Febrero**

MÓDULO VI: RELAJACIÓN, MEDITACIÓN Y YOGA NIDRA. YOGA Y NEUROCIENCIA. EXPLORANDO COMO LA MEDITACION OPTIMIZA EL FUNCIONAMIENTO DEL CEREBRO. ESTRUCTURA Y ETAPAS DE YOGA NIDRA. YOGA NIDRA Y VIDA COTIDIANA. SURYA NAMASKAR BIJA MANTRAS. ANATOMÍA APLICADA AL YOGA (y VII). ASANAS INVERTIDAS. PRANAYAMAS RELAJANTES. SERIE RISHIKESH PARA CASA. **23-24 Marzo**

RETIRO DE PRIMAVERA: RETIRO DE SILENCIO. CONCENTRACIÓN Y MEDITACIÓN. LA POSTURA DE MEDITACIÓN. MEDITACIÓN ESTÁTICA Y DINÁMICA. MEDITACIÓN CON FORMA Y SIN FORMA. KAYA STHAIRYAM. ANAPANA SATI YOGA. ANTAR MOUNA. AJAPA JAPA. NADA ANUSANDHANA. SERIE LIBRE PARA CASA. **26-27-28 Abril**

MÓDULO VII: YOGASUTRAS DE PATANJALI (I): INTRODUCCION AL ESTUDIO DE PATANJALI. CAPITULO I. SAMADHI PADA, PRIMERA PARTE: QUE ES YOGA. QUE ES LA MENTE. EL CAMINO DEL YOGA. EL YOGUI. 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. SURYA NAMASKAR CHAKRAS Y MANTRAS VÉDICOS. YOGA NIDRA CHAKRAS. PRÁCTICA Y CORRECCIÓN DE SERIES EN GRUPOS. SERIE LIBRE PARA CASA. **25-26 Mayo**

MÓDULO VIII: YOGASUTRAS DE PATANJALI (II): CAPITULO I. SAMADHI PADA: RESUMEN DE LA PRIMERA PARTE. SEGUNDA PARTE: LA DEVOCION. LOS OBSTACULOS Y LOS MEDIOS AUXILIARES. LA TRASCENDENCIA. LA SESIÓN DE YOGA. ESTRUCTURA DE UNA SESIÓN. SERIES EQUILIBRADAS Y POR OBJETIVOS. CONDICIONES, ACTITUDES Y RECOMENDACIONES PARA LA PRÁCTICA. LA SADHANA PERSONAL. CINCO TIBETANOS. PRÁCTICA Y CORRECCIÓN DE SERIES EN GRUPOS. SERIE LIBRE PARA CASA. **29-30 Junio**

MÓDULO IX: PRÁCTICA Y CORRECCIÓN DE SERIES EN GRUPOS. CORRECCIONES INDIVIDUALES. REPASO GENERAL PRIMER CURSO. **27-28 Julio**

RETIRO DE VERANO: RETIRO VIVENCIAL **23-24-25 Agosto**