

CUÁNDO: 14 octubre, 2022.

DÓNDE: PRANA Escuela de Yoga

Calle Segura

21, 03004 Alicante. España

CONTACTO: Yunia Espinosa, 722 30 93 14

Correo electrónico

yuniaceg@gmail.com

FORMACIÓN

V FORMACIÓN DE INSTRUCTORES DE YOGA DANZA HOLÍSTICO ESPAÑA (2022-2023).

INICIO 14 DE OCTUBRE DE 2022

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.

<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 14	viernes 18	viernes 16	viernes 20	viernes 10	viernes 10	viernes 28	viernes 19
sábado 15	sábado 19	sábado 17	sábado 21	sábado 11	sábado 11	sábado 29	sábado 20
domingo 16	domingo 20	domingo 18	domingo 22	domingo 12	domingo 12	domingo 30	Domingo 21

FORMACIÓN CERTIFICADA POR:

Yoga Alliance International (YAI).

Escuela de Yoga PRANA.

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 permitan 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 35 años de experiencia en la práctica y 30 en la 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