

**CUÁNDO:** 30 DE SEPTIEMBRE, 2023.

**DÓNDE:** PRANA Escuela de Yoga

Calle Segura

21, 03004 Alicante. España

**CONTACTO:** Yunia Espinosa, 722 30 93 14

**Correo electrónico**

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

## **FORMACIÓN**

### **VII FORMACIÓN INTERNACIONAL INSTRUCTORES DE YOGA DANZA HOLÍSTICO. ESPAÑA (2023-2024).**

**INICIO 30 DE SEPTIEMBRE DE 2023.**

**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 -14:00)

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>SEPT-OCT</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 30	viernes 17	viernes 8	viernes 19	viernes 16	viernes 8	viernes 19	viernes 17
sábado 31	sábado 18	sábado 9	sábado 20	sábado 17	sábado 9	sábado 20	sábado 18
domingo 1	domingo 19	domingo 10	domingo 21	domingo 18	domingo 10	domingo 21	Domingo 19

### **FORMACIÓN CERTIFICADA POR:**

- **Yoga Alliance International (YAI).**
- Escuela de Yoga **PRANA**.
- **Asociación cubana del Yoga (ACY).**
- **Asociación Internacional. Desarrollo Humano/Yoga Danza Holístico (AIDHYDH).**
- **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 método, 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. Favorecer una elevada calidad de vida, desde el mejoramiento sostenible de la salud física, mental y energética.
6. 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 MÉTODO:**

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.
6. Aumenta la dopamina, la oxitocina y los niveles de GABA (neurotransmisor que afecta directamente al sistema nervioso central. Reduce la cantidad de cortisol. Por lo que ayuda a lograr mayor concentración, sentirnos más relajados y gestionar mejor cualquier situación estresante.
7. Favorece la neuroplasticidad cerebral, la que permite a las neuronas regenerarse tanto anatómica como funcionalmente y formar nuevas conexiones sinápticas. La plasticidad neuronal representa la facultad del cerebro para recuperarse y reestructurarse.
8. Incorpora hábitos y desarrolla habilidades que fortalecer la salud y en sentido general la calidad de vida.

## **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. Elementos acústicos: 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 Instagram:**

yunia\_espinosa

**Mi canal:**

YuniaYogaDanzaHolístico

**Más información:**

Telef: 722309314.

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

**ALGUNOS TESTIMONIOS:**

– **Paloma Guia Palau:** Cursar esta formación, ha sido una de las mejores decisiones que he tomado en mi vida, conectándome a una nueva visión de sentir el Yoga desde un lugar hermoso, profundo y transformador; algo muy importante que se mantenía oculto en mi interior, “ha inspirado mi desarrollo artístico y creativo” intensificando mi propio desarrollo personal y profesional; es una enseñanza real y pura.

A nivel anatómico, pedagógico, filosófico, teórico-practico transmitido con un propósito y sentido con mucha integridad y valores.

Recomiendo la formación para una transformación interna y conectar con una misma a un nivel más profundo y sutil, a nivel profesional transmitir desde una práctica intensa que implica el asana de forma suave, respetuosa, amorosa, y a la vez progresiva con el cuerpo y el proceso que se instala en él.

Gratitud inmensa a nuestra maestra Yunia Espinosa creadora del método Yoga Danza Holístico: por su entrega, dedicación, fuerza y transmitir con tanta coherencia desde el sentir.

Ella te guía con su dulce acompañamiento a observar tu mente, a sentir tu cuerpo desde adentro y que liberes las formas estáticas fijas y despertar tu cuerpo sensorial.

Con su trato compasivo y amoroso me he sentido apoyada, sostenida y aceptada tal como soy y eso me ha permitido soltar corazas y barreras internas.

Agradecida el coincidir con mis compañeras que han recorrido el camino conmigo durante estos meses, con las que han ido floreciendo lazos muy bonitos, creando relaciones conscientes de unión lejos de toda competitividad.

Deseo que nuestra maestra mantenga encendida la llama del precioso legado del Yoga Danza Holístico, para que sus enseñanzas sigan aportando luz....  
Gracias,

– **Irene Gil:** Mi experiencia en la formación de YDH fue muy enriquecedora personal y profesionalmente. Sumar YDH es contar con una herramienta valiosa, organizada e integradora de la filosofía del Yoga y los beneficios de la Danza. Soy Psicóloga y Danzaterapeuta, esta formación me vino como «anillo al dedo» ya que me ayuda a incorporar un camino progresivo con una estructura que sentía faltaba en mis clases o talleres.

Me encanta que aún cuando es un método muy organizado, el ánimo de Yunia es que cada alumna/o encuentre su propia manera de integración, lo cual es una invitación necesaria para el continuo aprendizaje creador. Recomiendo ampliamente esta formación para toda persona interesada en este maravilloso camino de crecimiento a través del Yoga y la Danza.

Yo realmente estoy muy agradecida de contar con YDH como herramienta que suma muchísimo valor a mis talleres y clases.. me invita a crear.. crecer y soñar.

– **Eva Kopke:** La formación de YDH ha sido una experiencia transformadora y muy enriquecedora no sólo como herramienta para comprender mejor mi práctica, si no para mostrarme un nuevo mundo de posibilidades que jamás me hubiera planteado.

En este proceso, Yunia ha sido una guía extraordinaria por su capacidad de transmitir y de lograr que uno perciba con claridad todos sus conocimientos.

Por su pasión por la pedagogía por su paciencia y su empatía.

Sin dudas recomiendo esta formación a toda persona que quiera conocer más sobre esta disciplina innovadora tanto si su objetivo es enseñar, o como si es aplicar este método de bienestar integral a su vida diaria.

– **Lorena Espósito:** Esta formación te lleva a profundizar en tu esencia más pura, resaltando la belleza femenina que cada una llevamos dentro.

Aporta herramientas que te ayudan a liberar y expresar tus sentimientos desde la danza y la escucha al cuerpo.

Herramientas con las que marcarás la diferencia en tu vida, desarrollando tu potencial físico, mental y espiritual.

En mi ámbito profesional este curso me ha dado una visión nueva, más dulce y elegante del Yoga, despertado más esa parte creativa en mí.

Con una metodología de trabajo y estructura impecables.

Yoga Danza Holístico es un curso que recomiendo tanto si quieres vivir una experiencia y crecimiento personal, como si quieres profundizar profesionalmente, encontrarás un hermoso camino que te cambiará la vida.  
Namasté