

Hatha Vinyasa Yoga - 50 hours TTC

Octubre a Diciembre 2023

Fechas:

October 28

Noviembre 4 y 18

Diciembre 2 y 16

Horario:

Sábados 8:30 a 18:30 (13 a 14:30 Comida)

Carga horaria:

- 50 horas de Contacto con el Profesor
- 20 horas **mínimo** de Práctica en casa

Lugar: Yoga Studio Sant Feliu - Barcelona

Certificación Internacional Yoga Alliance Educación Continua 50 horas

Programa integral de formación para Practicantes y Profesores inspirado en las enseñanzas de Sri T. Krishnamacharya, para desarrollar el bienestar personal a través del Yoga y el Ayurveda. Este programa te ofrecerá una base sólida en el Hatha Yoga y Vinyasa tradicional.

Requisitos

1 año de práctica regular de Yoga. No es exigido un nivel en la ejecución de Asana pero sí un compromiso previamente establecido con la práctica. Antes de la inscripción es recomendable asistir a alguna clase o hacer la entrevista con el profesor.

Horario y estructura del curso

Sábados

- 8:30 a 11 Vinyasa. Práctica, principios del movimiento aplicados, y metodología de secuenciación.
- 11 a 13 Pranayama, Bandhas, Mudras Teórico Práctico
- Comida y descanso: 13 a 14:30
- 14:30 a 16:30 Teoría de Yoga (ver contenidos)
- 16:30 a 19 "Clínica de Asana". Desarrollo de una mejor postura a través de Principios, Ajustes y Metodologías de Facilitación o Intensificación

Programa destinado a:

- Estudiantes/Practicantes de Yoga que desean profundizar en su crecimiento personal y aprender las habilidades que pueden utilizar para el resto de su vida, y en la vida cotidiana.

- Profesoras/res de Yoga de todas las escuelas que buscan una mejor comprensión de todo el espectro de las prácticas de Yoga: Vinyasa, Asana, Pranayama, Filosofía basada en los Yoga Sutras, Ayurveda y Nutrición Yóguica
Aquellos que desean aprender el Hatha Yoga inspirado en las enseñanzas de Sri T. Krishnamacharya, de un maestro que vivió más de 10 años en Asia e India.

Contenidos

1- Filosofía

Historia y Orígenes del Yoga

Filosofía del Yoga basada en Patanjali Yoga Sutras y Hatha Yoga Pradipika,

Terminología sánscrita: palabras claves y conceptos para facilitar y retener la autenticidad en la enseñanza y la transmisión.

Yamas y Niyamas explicados para aplicar en la vida cotidiana.

Teoría de Asana y Pranayama, basados en los sutras

2- Asana

Historia del Asana y el Ejercicio en la India

Abordaje del aspecto funcional del movimiento en Asana: Alineación estructural, flexibilidad, fuerza, resistencia y coordinación.

84 Asanas Tradicionales, esenciales para la aptitud física.

Clasificación Tradicional por grupos de movimientos.

Metodología de preparación y adaptación de las posturas. Simplificación e Intensificación.

Técnica, alineación y ajustes.

3- Vinyasa

Historia y Origen del Vinyasa Krama. Sri T. Krishnamacharya.

Concepción de Vinyasa e ideas filosóficas.

Conceptos Fundamentales de la práctica en Movimiento.

Principios de 'Secuenciación' de Vinyasa.

Metodología y Organización por posición corporal de la práctica de Vinyasa.

30 grupos de "Secuencias Esenciales" construidos sobre una selección de 216 Asanas Clásicos

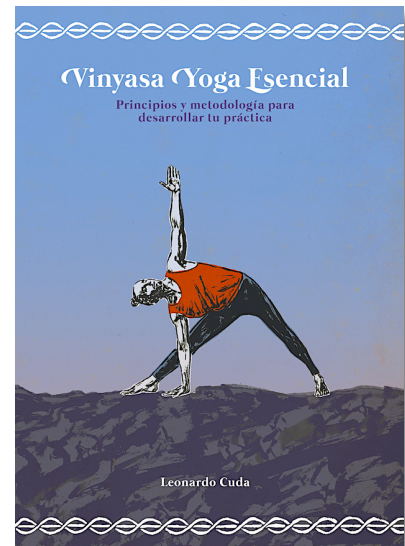
Ejemplos de secuencias para desarrollar en 1 año de Práctica

4- Pranayama

La respiración en la vida y en el Yoga.

El Cuerpo Energético. Pranamayakosha.

Técnicas importantes de Pranayama y metodologías de práctica.



Nadis principales, los 5 vayus mayores, los 7 chakras. Relevancia y aspectos importantes.

Mudras y Bandhas, fundamentos y práctica.

5- Meditación - Técnicas de Interiorización

Teoría de la meditación y la atención plena (pratyahara, dharana, dhyana y samadhi)

Práctica de un conjunto útil y básico de técnicas de meditación, y desarrollo de habilidades para una atención plena (mindfulness).

Introducción al Yoga Nidra

6- Ayurveda y Nutrición Yóguica

Teorías Fundacionales. Los cinco Elementos, las Tres Gunas y las Tres Doshas. Dietas según el Dosha: Vata, Pitta, Kapha.

Principios y conceptos fundamentales de la Alimentación Yóguica (vegetariana y/o vegana) y Pránica (efectos de los diferentes alimentos a nivel energético)

7- Anatomía y Fisiología

Anatomía Funcional, tres planos y 32 movimientos esenciales.

Fisiología del sistema nervioso, fisiología de la respiración, fisiología del estiramiento y del ejercicio. Conceptos fundamentales explicados de forma sencilla para ser aplicados a la práctica.

Puntos prácticos y funcionales, solamente teoría relevante y aplicable a la práctica .

8- Anatomía Sutil (Energética) del Yoga,

- Teorías fundamentales: Principio de Resonancia. Macrocosmos y Microcosmo

- Estudio del Sistema Energético: Nadis (canales), Prana y Kundalini (energía), Vayus (vientos), Chakras (centros energéticos), su relevancia en nosotros mismos y aplicación en la práctica.

• Mudras y Bandhas, fundamentos y práctica del aspecto energético

9- Práctica personal

Establecer y perfeccionar tu práctica personal es el elemento más importante de este programa, ya que sólo eso te llevará más profundo en el Yoga, como practicante, estudiante o profesor.

Resultados

Al finalizar con éxito este curso, los participantes habrán adquirido:

Una comprensión y apreciación de los principios de la ciencia y el arte del Yoga.

Un amplio conocimiento de la teoría de los yamas, niyamas, asanas, vinyasa, pranayama y meditación.

Habilidad y confianza en la práctica de asanas, vinyasa, pranayama y meditación.

Entendimiento de los principios necesarios para practicar y/o enseñar de una manera segura y efectiva.

Comprensión de las herramientas para obtener cambios positivos en tu propia vida y comenzar en el camino de proporcionar la misma guía a los demás.

La oportunidad de ser parte de una comunidad de personas que están igualmente comprometidas con un camino de crecimiento y transformación personal.

- **Certificación de 50 horas (YACEP)** de reconocimiento internacional por la Yoga Alliance de USA

Bibliografía:

- Libro "Vinyasa Yoga Esencial". Leo Cuda
- "El Corazón del Yoga" TKV Desikachar

Aportación para el curso 300€

Más info y reservas:

Whatsapp 690 842 578

leocuda.yoga@gmail.com



www.leocudayoga.com