



CURSO DE FORMACION PARA INSTRUCTORES DE YOGA 2022

SUBSISTEMAS DEL YOGA:

HATHA – KARMA – DHYANA - BHAKTI

INFORMACIÓN GENERAL:

MODALIDAD: VIRTUAL Y PRESENCIAL

DOCENTE: Kripa Rama Das. Director Prema Mandal Yoga, antropólogo Universidad Nacional, asesor en astrología y medicina ayurvedica, músico terapeuta.

CORREO: premamandal.yoga@gmail.com **WAPP:** +57 313 4239220

SITIO WEB: www.premamandalyoga.com

DURACIÓN: 2 meses (20 sesiones)

FECHA DE INICIO: 3 de mayo **FECHA DE FINALIZACIÓN:** 7 de julio

HORARIO: martes y jueves de 6:30 a 9:00 pm (hora Colombia)

INVERSIÓN: \$450.000 COP

CANALES DE PAGO:

Cuenta de ahorros No. 24085255977 del Banco Caja Social a Nombre de Diego Rivas, Nequi / Daviplata al 3134239220 o con tarjeta a través de la página www.premamandalyoga.com



PREMAMANDAL.YOGA@GMAIL.COM



WWW.PREMANDALYOGA.COM



313 423 92 20

OBJETIVOS DEL CURSO:

Brindar las herramientas teóricas y prácticas para la formación de instructores de yoga. Presentar los fundamentos de los principales subsistemas del yoga: hatha: asanas, karma: acción desinteresada, dhyana: meditación y bhakti: devoción.

CONTENIDO POR SESIÓN:

NOTA: todas las sesiones tienen clase teórica y práctica de hatha yoga.

PRIMER MÓDULO: FUNDAMENTOS PARA LA PRÁCTICA DEL YOGA

1. Presentación del curso. Que es el Yoga. Historia del yoga primera parte.
2. Historia del yoga segunda parte. Diferentes subsistemas del yoga.
3. La estructura del ser: cuerpo físico, sutil y espiritual.
4. Análisis de la constitución individual desde el ayurveda (prakriti). Recomendaciones para armonizar cada constitución.

SEGUNDO MÓDULO: HATHA YOGA, LA ARMONÍA DEL CUERPO FÍSICO

5. ¿Qué es el hatha yoga? Recomendaciones, herramientas para la práctica, beneficios de la práctica.
6. Asana Vidya: conocimiento de la asanas, primera parte. Diseño de clase en parejas.
7. Asana Vidya: segunda parte. Principios de alineación: energía muscular (stira), energía orgánica (shuka) y la acción equilibrada.
8. Asana Vidya: tercera parte. ¿Cómo dirigir una clase de yoga?
9. Respiración: consideraciones generales, importancia de la respiración, tipos, fases y ritmos de la respiración. Tipos de pranayamas.
10. Nidra yoga: técnica de relajación.

TERCER MÓDULO: ALIMENTACION PARA LA VIDA

11. Fundamentos del vegetarianismo.
12. Alimentación para la práctica del yoga, consejos para tener una buena dieta y alimentación para cada constitución ayurvedica.

CUARTO MÓDULO: PROCESOS SUPERIORES DEL YOGA

KARMA YOGA, CONCIENCIA DE NUESTRA INTERACCIÓN CON LOS DEMÁS



13. ¿Qué es la ley del karma? Diferentes tipos de acción: karma, akarma y vikarma. Fases del karma. Principios del karma yoga.

14. Como se practica el karma yoga.

DHYANA YOGA: EL PODER DE LA MEDITACIÓN

15. ¿Qué es el dhyana yoga? Objetivo, beneficios y práctica.

16. Taller de geometría sagrada: elaboración de un yantra.

17. Meditaciones sonoras: sesión de mantra yoga.

BHAKTI YOGA: EL DESARROLLO DE NUESTRA DEVOCIÓN

18. ¿Qué es el bhakti yoga? Pilares para la práctica del bhakti yoga.

19. Sadhana bhakti: la práctica del bhakti yoga.

20. El canto del Mantra. Etapas en el desarrollo del bhakti.

EVALUACION DEL CURSO Y PORCENTAJES:

- 50% participación y asistencia en las 20 sesiones.
- 50% evaluación de una sesión de yoga que tiene que dirigir el estudiante.

DERECHOS: Certificado avalado por nuestra escuela y la asociación internacional de yoga Adhyatma (www.yogadhyatma.com), memorias del curso (audios, videos y presentaciones) y acceso a la biblioteca virtual.

