



CURSO DE FORMACION PARA INSTRUCTORES DE YOGA:

SISTEMAS DEL YOGA

HATHA-KARMA-DHYANA-BHAKTI

INFORMACIÓN GENERAL:

MODALIDAD: virtual y/o presencial

DOCENTE: Kripa Rama Das. Instructor de yoga con 24 años de experiencia docente. Antropólogo de la Universidad Nacional de Colombia, asesor en astrología, asesor en medicina ayurvedica y músico terapeuta.

CORREO: premamandal.yoga@gmail.com

WAPP: +57 313 4239220

SITIO WEB: www.premamandalyoga.com

DIRECCIÓN: Cr. 28 1g-18 Santa Isabel. Bogotá.

DURACIÓN: 20 sesiones (2 meses y 1 semana)

INICIO: 1 de octubre / **FINALIZACIÓN:** 5 de diciembre

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

INVERSIÓN: \$600.000 COP

MEDIOS DE PAGO:

Efectivo, 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

A QUIEN ESTA DIRIGIDO EL CURSO:

1. A quienes no desean ser instructores en este momento, pero desean mejorar su calidad de vida y práctica personal.
2. A quienes deseen ser instructores de yoga.

OBJETIVOS DEL CURSO:

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

REQUISITOS:

El curso no requiere experiencia previa. Lo único que se requiere es el deseo de aprender. Si vas a tomar las clases en nuestra escuela solo debes traer ropa cómoda. Si vas a tomar las clases desde tu casa necesitas un mat (tapete) de yoga, 2 bloques, 1 cinto, 2 cobijas y una silla (sin rodachines, ni brazos).

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. ¿Qué es el Yoga? Historia del yoga primera parte.
2. Historia del yoga segunda parte. Diferentes sistemas del yoga.
3. La estructura del ser humano: cuerpo físico, sutil y espiritual.
4. Análisis del biotipo desde el ayurveda (prakriti). Recomendaciones para armonizar cada constitución. Práctica de hatha yoga para cada biotipo.

SEGUNDO MÓDULO: HATHA YOGA, LA ARMONÍA DEL CUERPO FÍSICO

5. ¿Qué es el hatha yoga? La práctica del hatha yoga 1 parte.
6. La práctica del hatha yoga 2 parte.
7. Principios de alineación: energía muscular (stira), energía orgánica (shuka) y la acción equilibrada.
8. ¿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 biotipo.

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.

14. ¿Qué es el karma yoga?

DHYANA YOGA: EL PODER DE LA MEDITACIÓN

15. ¿Qué es el dhyana yoga? Meditaciones kinéticas: mudras.

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

17. Meditaciones sonoras: mantra yoga.

BHAKTI YOGA: EL DESARROLLO DE NUESTRA DEVOCIÓN

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

19. La práctica del bhakti yoga.

20. El canto del Nam. Etapas en el desarrollo de bhakti.

EVALUACION DEL CURSO Y PORCENTAJES:

- 50% participación y asistencia en las 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.

