

# CURSO: METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DEL YOGA



## CONTACTO

- +57 313 423 9220
- premamandal.yoga@gmail.com
- www.premamandalyoga.com
- Carrera 28 # 1G-18, Bogotá.

## HORARIO

- Martes y Jueves de 6:30 p.m. a 9:00 p.m.
- Duración: 2 meses.
- Inicio: 21 de abril.
- Finalización: 25 de junio.

## MODALIDAD

- Presencial.
- Virtual.

## CERTIFICADO

- Este curso es certificado por Prema Mandal Yoga - 100 Horas.
- Cuando completes 200 Horas en nuestra escuela, puedes tener la certificación internacional avalada por Yoga Alliance y Adhyatma Yoga Association.

Este curso brinda las herramientas para que se tenga la capacidad de diseñar e implementar una clase de yoga.

## INSTRUCTOR

### KRIPA RAMA DAS

- 26 años de experiencia como docente de yoga.
- Antropólogo Universidad Nacional de Colombia.
- Músico, asesor en Ayurveda y astrología.

## ¿PARA QUIÉN ES EL CURSO?

- Para quien desee profundizar en su práctica personal de yoga.
- Para quien desee certificarse como instructor de yoga.

## INVERSIÓN

- \$650.000 COP en una cuota.
- \$750.000 COP: en tres cuotas de \$250.000.
- Medios de pago: efectivo, nequi, daviplata, transferencia bancaria o tarjeta de crédito.

## DERECHOS

- Certificado.
- PDFs de todas las sesiones.
- 20 videos con las clases teóricas.
- 20 videos con las clases prácticas.
- Biblioteca digital.

# TEMARIO



## **PREPARACIÓN PARA DIRIGIR UNA CLASE DE YOGA**

1. Preparación espiritual del instructor de yoga.
2. Cuidado personal del instructor.
3. Componentes de una sesión de yoga.
4. Cuidado y calentamiento del aparato fonador.

## **IMPLEMENTACIÓN DE UNA SESIÓN DE YOGA**

5. Planimetría.
6. Técnicas de calentamiento.
7. La importancia de ser asertivos al dar las instrucciones.
8. Vocabulario 1.
9. Vocabulario 2.
10. Principios de alineación 1.
11. Principios de alineación 2.
12. Ajustes en la práctica del yoga 1.
13. Ajustes en la práctica del yoga 2.
14. Aprendiendo a secuenciar las asanas 1.
15. Aprendiendo a secuenciar las asanas 2.
16. Pranayama 1.
17. Pranayama 2.

## **IMPLEMENTACIÓN DE LAS TÉCNICAS DE MEDITACIÓN**

18. Mudras: símbolos con las manos.
19. Nidra yoga: diseño de relajación dirigida.
20. Agni hotra: meditación en el fuego sagrado.