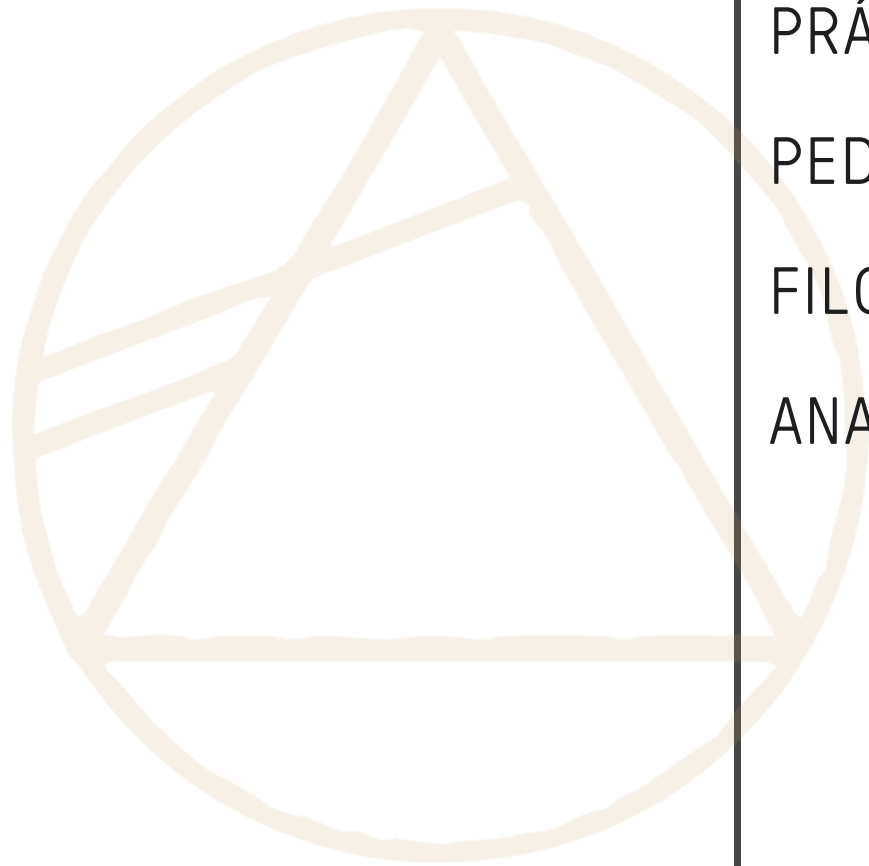




PRÁCTICA

PEDAGOGÍA

FILOSOFÍA

ANATOMÍA

FORMACIÓN PROFESOR YOGA 200H

MEDICINE FLOW

ÍNDICE

TEMARIO

E-RYT
200
yoga
ALLIANCE

LUGA Lienes

THE CLASS YOGA

TEMARIO



PRÁCTICA



PEDAGOGÍA



FILOSOFÍA



ANATOMÍA

DETALLE DEL TEMARIO

PRÁCTICA: ASANA, PRANAYAMA, MEDITACION

El objetivo fundamental de la Formación es que consolides tu práctica de yoga. Parra ello, realizaremos 20 prácticas completas de 2 horas de práctica de asana, meditación y pranayama.

Además, uno de los bloques formativos más extensos es el de pedagogía y técnicas de enseñanza donde aprenderás de forma teórica y práctica todas las posturas de yoga, así como sus modificaciones, variantes, ajustes, errores comunes y beneficios. También aprenderás a crear secuencias de posturas para poder enseñar la práctica de yoga.



PEDAGOGÍA: ASANA, PRANAYAMA, MEDITACION

Este será el bloque más grande y en el que dedicaremos más tiempo:

- Conceptos clave para la práctica
- Posturas de calentamiento y savasana
- Saludos al sol
- Posturas de pie y de equilibrio
- Posturas de flexión y apertura de caderas
- Posturas de extensión
- Posturas de torsión
- Posturas invertidas
- Posturas de equilibrio sobre las manos
- Posturas de yin yoga
- Posturas restaurativas
- Pranayama
- Meditación



PEDAGOGÍA: TÉCNICAS DE ENSEÑANZA

Se enseñarán las técnicas de yoga utilizando la metodología del vinyasa, respiración ujjayi, bandhas y dhristi.

- Cómo crear una secuencia y vincular las posturas con la respiración
- Alineamiento, ajustes, uso de soportes, alternativas y modificaciones
- Uso del lenguaje en una clase de Yoga
- Uso de la inteligencia y la creatividad a la hora de crear una secuencia
- La importancia de la conexión entre el profesor y el estudiante
- Tipos de yoga
- Emprendimiento y marketing



PEDAGOGÍA: PRACTICUM

Uno de los objetivos de la Formación y una de las partes más bonitas, es que aprendas a dar una clase de yoga después de haber afianzado e integrado todos los conocimientos, entendiendo la práctica desde una perspectiva individual y holística, con una base sólida y segura que te permitirá avanzar en tu práctica y dedicarte a la enseñanza si es tu objetivo.



FILOSOFÍA

El yoga es mucho más que la práctica de posturas. El objetivo es estudiar el Yoga en profundidad y como estilo de vida que enfatiza la importancia de compartir, la compasión, la contemplación y la evolución.

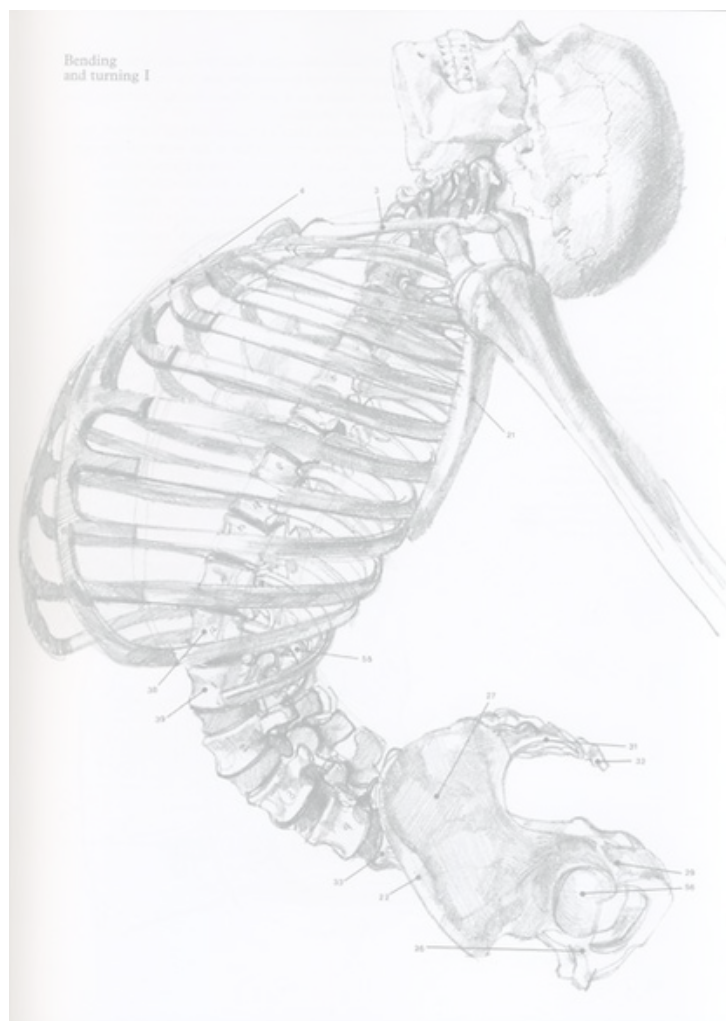
- Cronología e historia
- Grandes Maestros
- Conceptos claves del hinduismo. Deidades
- Budismo
- Terminología sánscrita
- Upanishads. Koshas. Nadis
- Hatha yoga Pradipika.
- Bhagavad Gita. Karma, Bhakti, Jñana y Raja yoga
- Yoga Sutras



ANATOMÍA

Se enseñarán de manera teórica y práctica la anatomía y fisiología del ser humano en relación con la práctica del yoga.

- Anatomía sutil: los chakras
- Huesos
- Músculos
- Articulaciones y ligamentos
- Corazón
- Respiración
- Digestión
- Sistema Urinario
- Sistema nervioso
- Sistema endocrino





WWW.THECLASSYOGA.COM