

| ESTRUCTURA DEL CURSO | |
|----------------------|--|
| DURACIÓN | 5 meses. 100 horas: 80 presenciales y 20 a distancia. |
| FECHAS | Martes y jueves tarde |
| HORARIOS | 18:00 – 20:00 |
| GRUPO ALUMN@S | Entre 6 y 9 |
| MATRÍCULA | 100€ 90€ Demandantes de empleo. |
| PRECIO DEL CURSO | 500€ |
| | 460€ Demandantes de empleo. |

Descripción

El Yoga se ha tratado de definir a lo largo de su historia de muchas maneras, con muchas palabras, a través de muchas disciplinas y muchos maestros. Sin embargo, hay algo en lo que casi todos concuerdan y es que el Yoga es 99% práctica y 1% teoría, además de que el objetivo último de toda práctica de Yoga es trascender la individualidad entendiendo la existencia como un todo indisoluble del que somos parte ineludible.

Partiendo de esta base, el presente curso propone un acercamiento libre y global a este arte ancestral, filosofía, estilo de vida y práctica física, mental y espiritual. Así, se estructura en clases regulares dos veces por semana para que el/la alumn@ incorpore, desde el primer momento, una práctica regular entre sus hábitos. Se abordarán contenidos teóricos para cultivar el conocimiento aportando libertad y valor al/ a la estudiante y formándole para que, a lo largo de su camino yógico, realice elecciones coherente, respetuosas y consecuentes respecto a su desarrollo.

Abrir puertas y ventanas hacia los diferentes estilos y ramas del Yoga es una de nuestras herramientas para ayudar a los/las estudiantes a ampliar su visión y comprensión del Yoga, animándoles a hacerlo con respeto y tolerancia, con amor propio y amor universal. Y hacerlo a través de diferentes personas, practicantes e instructor@s comprometidos con su evolución en el camino del Yoga, es un factor esencial en la perspectiva didáctica de nuestra escuela. Sin adoctrinar. Sembrando la semilla del pensamiento libre y de la autogestión desde las 4 libertades posibles: física, social, emocional e intelectual.

Objetivos

Acercar, de manera integrada, un conocimiento básico sobre todos aquellos aspectos que definen al ancestral arte del Yoga.

- ❖ Descubrir el yoga como:
 - como sistema filosófico.
 - práctica de ejercitación corporal y mental.
 - sistema de equilibrio holístico (mente, cuerpo, espíritu).
 - guía de introspección y autoconocimiento.
 - guía de desarrollo de valores personales y sociales.
 - sistema de estudio experimental del cuerpo humano.
 - rama indisociable de la medicina tradicional india, el Ayurveda.
- ❖ Reconocer diferentes ramas en el estudio y experimentación del Yoga a través de una breve introducción práctica y teórica de mano de instructor@s especializad@s (Iyengar, Ashtanga, Kundalini, Ruesi Datton, Yoga tibetano)
- ❖ Aprender a valorar con juicio justo y tolerante las diferentes ramas y estilos de yoga que coexisten en nuestros tiempos.
- ❖ Entender el Yoga como sistema único que se manifiesta a través de distintos sistemas para alcanzar un mismo fin personal: la trascendencia del yo.
- ❖ Conocer la mecánica básica del sistema músculo-esquelético en la práctica del yoga entendiendo su proyección cotidiana y su repercusión fisiológica.
- ❖ Adoptar una práctica individual regular y responsable que se ajuste a las necesidades y objetivos personales.
- ❖ Entender las diferencias entre el Yoga y diferentes prácticas físicas o mentales como el Pilates, la meditación o el Mindfulness.
- ❖ Entender la evolución que el Yoga ha tenido a través del tiempo y a través de su expansión geográfica desde sus orígenes en la India.

Dirigido a

- Personas entre 18 y 65 años con interés en el estudio y práctica de los fundamentos básicos del Yoga, comunes a todas las ramas y estilos. Es necesario que cuenten con capacidad básica de atención, razonamiento y memorización, así como de una óptima movilidad musculo-esquelética.
- Practicantes regulares de yoga que busquen profundizar en el conocimiento de este arte ancestral.
- Personas interesadas en realizar una formación de profesorado de yoga.

Contenidos

Durante el curso One Yoga desarrollaremos los siguientes contenidos de forma eminentemente práctica, aunque con una base teórica previa que sustente el conocimiento de cada tema abordado.

Estructurando el contenido en base a la duración del curso aprenderemos:

| | | |
|------------|--|---|
| 80 HORAS | 8 FUNDAMENTOS DEL YOGA (10 horas de trabajo sobre cada uno) | Trabajaremos sobre los 8 fundamentos del Yoga definidos por Patanjali dedicando 10 horas a cada uno. |
| 40 CLASES | 40 ASANAS | 1 nueva con cada práctica mientras revisamos y ajustamos las anteriores. |
| 22 semanas | 22 TEMAS TEÓRICOS (sobre los pilares que conforman la identidad del Yoga) | Cada semana se entregará una ficha sobre el tema correspondiente el primer día que lo abordemos en clase y trabajaremos sobre él durante la semana. |
| 22 semanas | 11 TÉCNICAS DE MEDITACIÓN + 11 MUDRAS | Alternaremos una nueva cada 2 semanas. Introducción teórica, aprendizaje práctico y seguimiento diario. |
| | 11 PRANAYAMAS + 11 MANTRAS | Alternaremos uno nuevo cada 2 semanas. Introducción teórica, aprendizaje práctico y seguimiento diario. |
| 5 meses | 5 ESTILOS | 5 Clases introductorias a 5 estilos diferentes de prácticas consagradas. Serán impartidas por instructores profesionales especializados en cada una de ellas. |

| | | |
|--|--------------|---|
| | 5 SECUENCIAS | 5 Secuencias diferentes que integran diferentes asanas a través de vinayasas. |
|--|--------------|---|

Los 22 temas que abordaremos durante el curso son:

- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Introducción: Historia del Yoga 2. Introducción: 8 Fundamentos según Patanjali. 3. Introducción: Grandes maestros 4. Introducción: Sánscrito 5. Introducción: Ayurveda I "Ciencia de la Vida" (sistema médico tradicional de India) 6. Introducción: Sistema de Chakras 7. Introducción: Budismo y Yoga 8. Introducción: Hinduísmo y Yoga 9. Introducción: Brahamanismo 10. Introducción: Doshas (Vata, pitta y Kapha) | <ol style="list-style-type: none"> 11. Introducción: Gunas (Raja, Tama, Ssattva) 12. Introducción: Mudras 13. Introducción: Ayurveda II 14. Introducción: Mantras 15. Introducción: Escuelas y estilos 16. Introducción: Alimentación <i>sattvica</i> 17. Introducción: Anatomía en el yoga 18. Introducción: Bioritmos y yoga 19. Introducción: Yoga en parejas 20. Introducción: Yoga y masajes 21. Introducción: Danza y Yoga 22. Introducción: Yoga y sociedad india |
|--|--|

El aprendizaje de cada asana integrará:

- a. Un gráfico/foto con la postura
- b. Nombre en español, inglés y sánscrito
- c. Instrucciones preparatorias previas a su ejecución
- d. Instrucciones para su ejecución
- e. Observaciones posturales y respiratorias para su ejecución
- f. Músculos implicados activa, pasiva y sinérgicamente en la ejecución
- g. Chakras estimulados
- h. Beneficios
- i. Contraindicaciones
- j. Sugerencia de contrapostura

Las secuencias que aprenderemos son:

1. Surya Namaskar: Saludo al sol (variante I)
2. Surya Namaskar: Saludo al sol (variante II)
3. Chandra namaskar: Saludo a la luna
4. Secuencia básica de Ruesi Datton (15 posturas de Thai Yoga)
5. Secuencia básica de Sabai Dee

Los 5 estilos que conoceremos son:

1. Iyengar
2. Ashtanga
3. Kundalini
4. Ruesi Datton
5. Hatha

FORMAS DE PAGO

A. Al contado (1 pago matrícula incluida):

- a. 580 € precio regular
- b. 530 € Demandantes de empleo

B. Fraccionado (3 plazos):

Precio Regular 600€

MATRÍCULA = 100€ - Fecha límite 29/2/2016

- a. 1er plazo = 200€ - Fecha límite: 29/2/2016
- b. 2º plazo = 200 € - Fecha límite: 15/5/2016
- c. 3er plazo = 100 € - Fecha límite: 15/7/2016

Demandantes de Empleo 550€

MATRÍCULA = 90€ - Fecha límite 29/2/2016

- a. 1er plazo = 200€ - Fecha límite: 29/2/2016
- b. 2º plazo = 160 € - Fecha límite: 15/5/2016
- c. 3er plazo = 100 € - Fecha límite: 15/7/2016

Política de pago y cancelación.

Una vez iniciado el curso, no se admitirán devoluciones del importe abonado. En el caso de no poder completar el curso, los alumnos tendrán la posibilidad de unirse a la siguiente edición para finalizarlo y obtener la titulación.

Si cancelan la asistencia antes de que de comienzo el curso (hasta un máximo de 48 horas antes), se les devolverá el 50% del importe abonado, exceptuando la matrícula. La matrícula no será reembolsable. La cancelación dentro de las 48 horas previas al comienzo del curso no contará con la devolución del pago realizado, pero se mantendrá el derecho a completar la formación en la siguiente edición del curso.

Las inscripciones se cerrarán al completar las plazas disponibles (9).

Consúltanos los datos específicos para realizar los pagos por transferencia. Te haremos llegar un correo con todo lo que necesitas saber. El pago al contado se realizará en la escuela Sabai Dee.

Para obtener más información sobre este curso de inmersión en los fundamentos básicos del Yoga, no dudes en ponerte en contacto con la escuela a través de nuestros teléfonos, perfil de Facebook o correo electrónico. Encontrarás toda la información de contacto en el pie de página. Estaremos encantadas de asesorarte.