



PROFESORADO DE HATHA VINYASA YOGA

Programa Inicial 200hs

Certificación
Yoga Alliance International



YOGA D.C.



¿QUÉ ES EL YOGA?

Es una milenaria vía hacia la autorrealización.

Una filosofía y tecnología interior integralmente diseñada para el desarrollo físico, mental y espiritual del individuo.

Mediante la práctica de los métodos específicos del yoga es posible:

- Adquirir mayor claridad.
- Aumentar la capacidad de superar los desafíos de crecimiento personal.
- Incrementar los sentimientos internos de: amor, paz y libertad.
- Generar y potenciar la autodisciplina.
- La exploración del Ego y su resolución.
- Fortalecer lo positivo.
- Conducir a la experiencia directa con el Verdadero Ser.
- Brindar Sentido y compresión espiritual a la vida.

NUESTRA PROPUESTA

¿Qué elegís cuando te formás en Yoga D.C.?

Compromiso con la excelencia y la mejora continua en cada clase y actividad del centro. Contamos con 20 años de experiencia.

Formación pedagógica

Aplicamos las nuevas tendencias derivadas de las ciencias de la educación y pedagogía.

Nos enfocamos en un proceso de aprendizaje con un Rol Activo y participativo que involucre al alumno en el descubrimiento y la indagación.

Formación Filosofía

Fuerte formación filosófica de los principios espirituales del yoga. Énfasis en el traslado para su aplicación en la vida diaria.

Formación Profesional

Que habilita al dictado de clases, pudiendo hacer las prácticas en el centro.

Recursos

Disponemos de los dispositivos tecnológicos que apoyan el aprendizaje, un aula virtual y actividades online para adaptar y complementar la enseñanza.

Tutorías

La posibilidad de recibir asistencia personalizada durante el proceso de aprendizaje a través de tutores capacitados. formación como tutor para participar en otros espacios de enseñanzas.

Consejos

Para construir el propio espacio de Clases.

Trabajo colaborativo

Fomentamos el intercambio y el trabajo entre pares.

Auto Transformación y Empoderamiento

Mediante los principios del yoga. Generamos estrategias para la identificación de tus fortalezas y superación de tus debilidades. Nos centramos en la adquisición de aprendizajes significativos que favorezcan la propia transformación.

OBJETIVOS

La formación del profesorado del Centro Yoga D.C. tiene los siguientes objetivos:

Que los alumnos sean capaces de:

COMO ESTUDIANTE

Registrar las diversas sensaciones, cambios y fases que se experimentan a través de la propia práctica.

Conocer las asimetrías de tu cuerpo, desarrollar prácticas compensatorias.

Autoevaluar de las limitaciones y necesidades de tu cuerpo.

Incorporar aquellas herramientas que producen mejores resultado personales y profundizar su práctica.

Experimentar un proceso de transformación, claridad y libertad de antiguos hábitos negativos.

Asimilar los principios y requerimientos necesarios para la realización de un camino espiritual.

Practicar la autobservación, la autoindagación y la habilidad para generar preguntas para profundizar y emprender correcciones liberadoras.

COMO PROFESOR

Conocer el origen y filosofía del yoga.

Desarrollar las habilidades y competencias necesarias para dictar clases.

Planificar una clase y secuencia adecuada acorde a los propios objetivos y considerando los diferentes niveles a los que va dirigida.

Implementar las técnicas de respiración, meditación y visualización del yoga.

Aprender a corregir y ajustar las posturas

Adquirir criterios biomecánicos para el diseño de secuencias.

Promover la necesidad de la investigación personal y el auto aprendizaje.



PLAN DE ESTUDIOS

Práctica Transversal

- Clases de yoga.
- Ejercicios de respiración.
- Ejercicios para la toma de conciencia.
- Autoindagación.
- Ejercicios prácticos de integración.

MÓDULO 1

Filosofía del Yoga.

- Antecedentes históricos y filosóficos del Yoga. Los Vedas.
- El Yoga y los 6 “Darshan” de la India.
- Definición y objetivo del yoga.

MÓDULO 3

Los yoga sutras de Patanjali.

- Análisis y Estudio sobre el texto.
- Clarificación de los Pasos (miembros, etapas, herramientas, y valores del camino).
- Desarrollo e investigación de conceptos como: Karma, vasanas, samskaras, Vritis, Prakriti, Gunas, Purusha, samsara, Vairagya, abhyasa, ekagrata, viveka, yamas, niyamas, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana, samadhi.

MÓDULO 2

La Conciencia.

- Que es Conciencia.
- Grados de Evolución de la conciencia.
- Cualidades de la conciencia que activan el desarrollo del programa espiritual.
- Familiarización con el Ego, remoción de los obstáculos. Resolución del Ego.
- Introducción a los conceptos y experiencia interna del camino del yoga.

PLAN DE ESTUDIOS

MÓDULO 4

Taller y laboratorio de Kriya y Pranayama.

- Principios del hatha yoga Pradipika y Gheranda Samhita.
- 6 Satkarmas.
- 8 Pranayamas.
- Ritmos, tiempos y uso adecuado acorde a la condición física.

MÓDULO 5

Anatomía y Biomecánica.

- **Huesos:** Estructura, formación, funciones, clasificación, tejido óseo, Alteraciones de los huesos, descripción de algunas de las patologías típicas de la columna.
- **Articulaciones:** estructura interna, clasificación, tipos de movimientos,
- **Músculos:** Anatomía, clasificación, función, fascias, concepto de músculos sinérgico, agónicos, antagónicos y estabilizadores,
- **Análisis** de la integración de articulaciones, músculos y huesos en las posturas.

MÓDULO 6

Principios de la Actividad Física.

- Adaptación, progresión, continuidad, alternancia.
- Capacidades físicas básicas.
- Principios de estiramiento, flexibilidad y fuerza.
- Principios de activación de la energía vital y armonización.
- Ejercicios asimétricos.

MÓDULO 7

Diseño de Clases.

Herramientas Pedagógicas.

- Planificación de clases, series y secuencias
- Memorización de secuencias, series y práctica individual.
- Clasificación de posturas, tipos de movimiento.
- Prácticas profesionales 10hs. Cálculo de los tiempos de clase

PLAN DE ESTUDIOS

MÓDULO 8

Posturas y Ajustes.

- Asanas. Descripción y desarrollo de 40 posturas
- Ajustes. Errores habituales a la hora de armar las posturas, falta de percepción corporal, donde y en que dirección debe estar colocada la fuerza y atención. 30 posturas.
- Técnicas de corrección: cómo corregir y adaptar el asana al cuerpo del practicante sin lesionar.
- Cuidados necesarios del profesor al momento de la corrección: como colocar el cuerpo y las manos para una asistencia y palanca correcta.

MÓDULO 9

Taller y laboratorio de Meditación

- ¿Qué es la meditación?
¿Qué no es?
- Tipos de Meditación
- Bases y principios
- El poder de La Intención
- Estructura de la Visualización
- Técnicas de relajación.

MÓDULO 10

Bhagavad Guita.

- Estudio y reflexiones de Sri Aurobindo.
- Se profundiza y esclarecen conceptos como: Dharma, yagna, Atman, Brahman y la filosofía Samkhya.
- Senderos y tipos de Yoga: Karma - Bhakti - Jnana.
- Trabajo de integración sobre la idea principal: Hacer, entregando los frutos de la acción.

MÓDULO 11

Sistema de Chakras.

- Fisiología energética.
- Nadis
- Bija Mantras



METODOLOGÍA PEDAGÓGICA

Feedback Formativo. Una práctica positiva de retroalimentación entre pares y desde los docentes para ir tomando conciencia de los ajustes necesarios y construyendo estrategias personalizadas para facilitar la comprensión.

Evaluación Formativa. Diseñamos instrumentos de evaluación diversos e instancias donde puedan recoger información acerca de sus desempeños y producciones.

Profesores Reflexivos. Fomentamos la autonomía del alumno desafiándolo a resolver situaciones complejas a fin de adquirir aprendizajes significativos.

Metodología de Casos. Estudios de casos para la integración y aplicación de los conocimientos en situaciones reales.

Trabajo colaborativo. Estimulamos la cooperación con trabajos entre alumnos y la formación de una comunidad de aprendizaje.

Taller Práctico de Integración Biomecánico. Participación teórico-práctica para las correcciones y ajustes de las posturas.

Prácticas Simuladas. Les proveemos de horarios en la escuela para utilizarla como plataforma de prueba para que los alumnos puedan dictar sus clases.

Empoderamiento. Aplicamos el camino de transformación del Yoga, donde creencias, actitudes, dolores son re contextualizados y liberados, aportando una gran sensación de libertad y de confianza interna.

Soporte Virtual. Videos, foros, cuestionarios y un completo material bibliográfico para posterior desarrollo.

CERTIFICACIONES

Los/as Alumnos que completen la formación recibirán un diploma Otorgado por la escuela y la certificación para registrarse en la Yoga Alliance International Registry.

(El costo de registrarse en su pagina y directorio se abona directamente a ellos)

Formaciones Certificadas en:

Programa Inicial 200 hs



Programa Avanzado 350 hs



Programa Superior 500 hs



Las horas certificadas en cada programa se tomarán en cuenta para la Formación en el siguiente Nivel. Quien realice las 200 hs puede hacer 150 más y obtener otro título de certificación por 350 hs avalado por Yoga Alliance International Registry.

<https://www.yogaallianceinternationalregistry.com/argentina/buenos-aires/registered-yoga-school/yoga-d-c>



MODALIDAD

Programa Híbrido:
Presencial y Online en simultáneo.

Intensivo 200 hs. Duración: 10 Meses

Clases teórico-práctico presenciales (u online) sincrónicas: 145 hs.

Prácticas de hatha yoga: 50 hs.

Encuentros presenciales para ajustes y corrección de posturas: 6 hs.

Prácticas profesionales: 10 hs.

Consultanos por más información, horarios y aranceles.

REQUISITOS

Asistencia

La misma debe ser del 90%. El alumno deberá recuperar las clases que falte (sea por viaje, enfermedad, trabajo, etc.) o módulos a los que no asista viniendo otros días y horarios hasta completar los mismos.

Exámenes

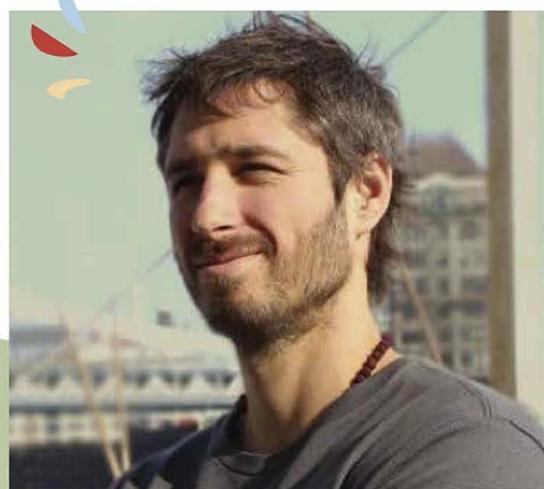
Haber aprobado los trabajos prácticos, las exposiciones orales y escritos. En caso de haber algún área de exposición débil se orienta el refuerzo de la práctica con alguna estrategia alternativa, extendiendo el plazo de aprobación a 15 días.

Práctica Docente

Dictar 10 hs de clases.

Vencimiento: Pueden emplearse un máximo de 18 meses para completar la formación de 200 hs.

FACILITADORES



Diego Cano

- Fundador y Director del Centro Yoga D.C.
- Lic. y Prof. En Estudios Orientales. (Usal/Udesa)
- Experto en el área hinduismo Yoga. (Usal)
- Iniciado por Sri Shankaracharya de Jyotir Math y Dwarka, Swaroopananda Sarasvati Maharaj, Varanasi, 2009.
- Kundalini Yoga y Sánskrito con Dr. Vagish shastri Director del Instituto: Vag yoga Institute of Yoga. 2009. 2010-11. 2013. 2016.

FACILITADORES



Claudia Martinez

- Profesora de Matemática, Física y Química.
- Especialidad en Enseñanza de la Química.
- Instructora de Yoga.
- Formación de Yogaterapia con Eutonía.

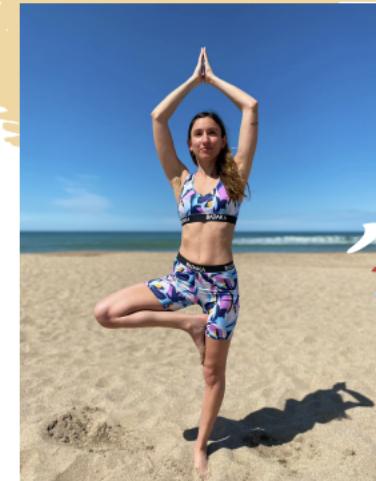


PROFESORES DEL STAFF



Lucrecia Arnaud

- Profesor de Hatha Yoga y creadora de contenido para Yoga DC.
- Lic. en administración de empresas
- Fundadora del espacio Griha Yoga
Mi intención es compartir este maravilloso camino, inspirar con imágenes y frases que nos conecten con nuestro Eje.



Agustina Nader

- Profesora de Hatha Yoga
- Licenciada en administración de empresas.
- Estoy en constante formación ya que aprender y autodescubrirme enriquece mucho mi práctica y lo que tengo para ofrecer a los alumnos.





CONTACTO



Centro Yoga DC



yogadc.ar



11 6119 1695



Arévalo 1695. Palermo



YOGA D.C.

www.yogadc.com.ar

 info@yogadc.com.ar



PROFESORADO DE
HATHA VINYASA YOGA