

CURSO

HATTA YOGA

PALMA

9, 23 MAR 6, 20 ABR 4, 18 MAY



¡Bienvenidos al Curso de HATTA YOGA (200 horas) en Palma de Mallorca!

Este curso de inmersión de Hatha yoga te llevará en un viaje a través del cuerpo sutil y el sistema de chakras. Brindará a los estudiantes la oportunidad de conectarse profundamente con el yo energético, físico y espiritual. Esta formación para convertirte en profesor de Hatha yoga ha sido diseñada para que los practicantes de yoga vayan más allá de su práctica física, utilizando los conocimientos adquiridos para enseñar a través de la auto-investigación.

Este curso de formación de profesores de Hatha Yoga fomentará la introspección a través del cuerpo sutil, lo que le permitirá familiarizarse con sus centros de energía y su experiencia única del ahora. Se le animará a reflexionar, crear, compartir y explorar su verdadero yo, participando en una práctica de yoga desde una nueva perspectiva. Ampliarás tus conocimientos de Filosofía Oriental, aprendiendo sobre Los Koshas, Los Vayus, Mudras y los conceptos básicos del Ayurveda.

Nuestro curso de inmersión de Hatha de 200 horas presenta las tradiciones de Hatha Yoga con un enfoque moderno y contemporáneo de "flujo". Las enseñanzas se centrarán en el equilibrio de los chakras. A través de la participación y la investigación, este curso de Hatha Yoga le permitirá infundir su propia práctica con nueva creatividad y fluidez.

FECHA:

9, 23 de marzo, 6, 20 de abril y 4, 18 de mayo

De 9:00 a 17:00 horas

UBICACIÓN:

Rafa Nadal Academy

Ctra. Cales de Mallorca s/n, Manacor, Illes Balears

PRECIO:

1.200,00 euros

Reserva previa de 200,00 euros, que se descontarán al precio final

DESCUENTO:

10% de descuento para alumnos

Objetivos del curso de inmersión de Hatha Yoga de 200 horas

- Un viaje introspectivo a través del cuerpo sutil, intimando con la anatomía de nuestro chakra y nuestra experiencia única del ahora.
- Desarrollar una práctica distintiva de Hatha Yoga.
- Desarrollar una práctica de respiración inspirada en Kundalini.
- Llevar las discusiones de la filosofía oriental tradicional a un contexto moderno.
- Entender cómo aplicar prácticamente este conocimiento como practicante y profesor de yoga.

Yoga de respiración inspirado en Kundalini:

Las clases comprenderán movimiento, asanas, kriyas, pranayama y canto de mantras. La secuencia ha sido diseñada para cambiar los bloqueos energéticos en los chakras, permitiendo que la energía kundalini fluya libremente. Las clases inspiradas en Kundalini se centrarán en la erradicación del ego, la expansión y transformación del aura. Esta es una práctica poderosa que lo dejará sintiéndose vigorizado.

Los chakras explorados:

Este taller es una exploración en profundidad de la teoría y la filosofía detrás de cada uno de los chakras; combinando la filosofía oriental con la retórica occidental para comprender la complejidad del cuerpo

sutil. Estas clases cubren las características básicas de cada chakra. Los estudiantes discutirán qué mecanismos de afrontamiento podemos adoptar para lidiar con los rasgos excesivos y deficientes de cada chakra, explorando cómo podemos usar nuestra práctica de yoga físico para restaurar el equilibrio en estos centros dinámicos de energía. Usando herramientas inspiradas en prácticas de curación artística, como la visualización creativa y los garabatos, los estudiantes aprenderán a interpretar el cuerpo energético. Los talleres demostrarán la base bioenergética, el movimiento dinámico y los ejercicios de yogui como herramientas para explorar nuestro cuerpo sutil a través de esfuerzos físicos.

El Taller de Cuerpo Emocional:

Las emociones se almacenan en el cuerpo como resultado de nuestros samskaras. Muy a menudo, esto da como resultado bloqueos en el cuerpo, lo que limita el flujo de energía en todas partes. Este taller presentará la teoría

detrás de esto, preparándote para una práctica de Liberación

Emocional. Esta es una serie de técnicas de respiración con música que inducirán una liberación

meditativa. Esta es

una clase poderosa y ha sido un gran beneficio emocional para muchos de nuestros estudiantes.



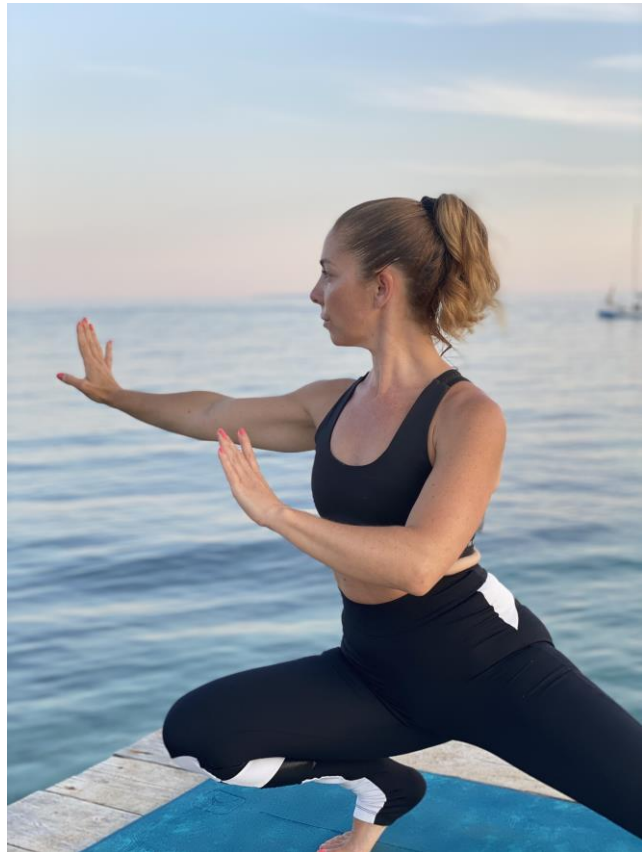
Filosofía oriental:

En lecciones dedicadas, los estudiantes aprenderán todo sobre The Koshas, The Vayus, Mudras y los conceptos básicos de Ayurveda. Nuestro

profesor de Filosofía del Yoga facilitará el debate, llevando las tradiciones del pensamiento védico a un contexto moderno.

Conocimientos ideales para un Monitor Experto en Yoga:

1. Ejercicio adecuado (asanas)
2. Respiración adecuada (pranayama)
3. Relajación adecuada (savasana)
4. Dieta adecuada (vegetariana)
5. Pensamiento positivo y Meditación (vedanta y dhyana)



Posturas de yoga:

- El saludo al sol y las doce posturas básicas del yoga
- Variaciones avanzadas
- Efectos sobre el cuerpo físico y astral
- Alineación postural, relajación profunda, desbloqueo energético

Pranayama:

Las prácticas básicas: kapalabhati, Anuloma viloma (respiración alterna)

Ejercicios avanzados de pranayama Kriyas:

- Los seis ejercicios clásicos para la purificación del cuerpo.
- Cómo enseñar las 12 posturas básicas y el saludo al sol
- Condiciones adecuadas para la clase de yoga

- La clase básica
- Como enseñar a estudiantes principiantes e intermedios

Anatomía y Fisiología:

Los efectos de las asanas y el pranayama sobre los principales sistemas del cuerpo

La alimentación yóguica:

- Razones para el vegetarianismo: éticas, espirituales y de salud
- Influencia de la dieta sobre la mente
- Una dieta adecuada

Meditación:

- Guía para la meditación en doce pasos
- Los beneficios de la meditación
- Mantras. Posibilidad de iniciación al mantra

Bhakti Yoga:

- Canto de mantras: efectos sobre las emociones, pronunciación sánscrita y actitud mental adecuada.
- Arati y Pujas: rituales tradicionales hindúes. Introducción a las deidades y su simbología cósmica.

Bhagavad Guita:

Estudio y comentario de esta escritura clásica

Los 4 caminos del yoga:

Karma, Bhakti, Raja y Jnana Yoga

Algunos de los beneficios del yoga: útil para mantener, recuperar y aumentar la salud física

....

Sus conocimientos deberían haber seguido estrictos protocolos a semejanza de los estándares educativos de la UNED (Universidad a Distancia).

Objetivos y Orientación.

LOS CONOCIMIENTOS QUE PERMITAN UN COMPLETO DOMINIO DEL YOGA

Objetivos del Curso

1. Desarrollar su propia práctica personal de Hatha Yoga incluyendo técnicas de respiración
2. Conocer los sistemas esquelético y muscular
3. Enseñar una lección de flujo basado Hatha yoga a sus compañeros
4. Aprender y practicar Pranayama y Kriyas
5. Estudiar los Yoga Sutras de Patanjali y saber cómo incorporar en su práctica diaria

Criterios Este curso es para ti:

- Si has hecho un poco de yoga y tiene una comprensión básica de lo que es Hatha Yoga.
- Si estás buscando convertirse en maestro de Hatha yoga.

Asana Personal Práctica

El programa ofrece una base sólida en Hatha Yoga, concentrándose en la correcta alineación de las asanas.

Su curso **comenzará** con **Hatha Yoga Led Classes** . Su Maestro le guiará a través de cada Asana , con modificaciones de las asanas. Al final de su segunda semana, estará listo para comenzar a practicar por tí mismo con tus compañeros, a vuestro propio ritmo. Tu Maestro comprobará tu alineación, le ayudará a profundizar la postura y, si es apropiado, le ajustará en la postura. Auto-práctica es una gran manera para que nuestros profesores personalizen tu desarrollo.

Pranayama (técnicas de respiración)

Desde su primer día, se le animará a que tome conciencia de su aliento. En Hatha Yoga, la respiración inicia el movimiento de la postura a la postura. Es imposible progresar a través de la serie sin familiaridad del ritmo de su propia respiración, mejorando su enfoque. Aprenderá técnicas de Pranayama que le ayudarán a alargar la respiración, aumentar su capacidad pulmonar y fortalecer el sistema nervioso. Este es un aspecto importante del yoga que a menudo se pasa por alto como la práctica física tiene prioridad. Pranayama es una gran manera de aliviar el estrés y la tensión, algo que a menudo se soporta en la sociedad moderna.



Pranayama práctica le permitirá construir la fuerza mental y emocional para ayudarle a mantener una sana sensación de bienestar, no sólo en el YTTC sino en su vida cotidiana.

Las clases de teoría explicarán los beneficios que acompañan estas técnicas de respiración, permitiéndole practicar eficazmente durante las clases guiadas.

Kriyas (limpieza) La limpieza limpia el sistema y permite que la respiración fluya libremente. Usted aprenderá 2 técnicas de limpieza en su curso; Jala neti y trataka. Tutoriales están disponibles para cualquier persona que tenga un interés particular en esta área.

Donde Trabajan Los Monitores Expertos en Yoga.

Gimnasios
Gabinetes terapeuticos
CARS. Centros de Alto Rendimiento
Spas & Wellness
Polideportivos
Equipos de fútbol, baloncesto, tenis, etc.

Todo aquel deporte que precise de un experto entrenador personal. Como entrenador personal, consiguiendo aprovechar el máximo rendimiento de los atletas.

NOTA: Este curso de inmersión de Hatha yoga de 200 horas se llevará a cabo solo si tenemos un mínimo de seis estudiantes en las fechas reservadas. De lo contrario, nos reservamos el derecho de cambiar fechas hasta que así sea.

RESERVA TU PLAZA

Benefíciate de nuestros descuentos formalizando tu inscripción.

Para reservar tu plaza debes de ingresar un depósito de 200 euros a la cuenta bancaria de la **ASOCIACIÓN BALEAR DE PILATES**.

SABADELL/ IBAN ES92 0081 5474 8100 0140 7742

(Concepto: Nombre y apellidos, localidad y curso)

Envíanos después un mail de confirmación:

- Nombre y apellidos
- DNI
- Justificante de la transferencia
- Seminario y localidad
- Fecha del Seminario

EL RESTO DEL DINERO SE DEBERÁ ABONAR EL PRIMER DIA DE CLASE EN EFECTIVO