

Formación Instructor de Yoga



INSTRUCTOR DE YOGA

El principal objetivo del curso es ofrecer una formación integral, que profundice en el estudio y la práctica del yoga y que desarrolle conocimientos, habilidades y aptitudes en el alumno, necesarios para convertirse en un buen instructor de yoga. A su vez, desde la práctica y experiencia personal, acompañar y motivar al alumnado a vivenciar el mundo y la filosofía yóguica en pos de su propio beneficio, desarrollo y crecimiento personal, con el fin de incorporar en su día a día una mejor calidad de vida. La estructura y didáctica del curso está orientada a que la formación sea amena, práctica, fluida y eficaz, buscando que los conocimientos puedan ser fácilmente aprendidos e integrados.

Temario del curso

Bases del Yoga

- Historia del Yoga.
- Definición del Yoga y objetivos
- Beneficios del Yoga y los 8 Angas.
- Diferentes tipos de yoga.

Práctica y Aprendizaje

- Anatomía, Fisiología y Mecánica corporal en el Hatha Yoga.
- Ásanas de Hatha Yoga (Ejecución e Integración)
- Saludo al sol y variantes.
- Corrección, ajustes y adaptaciones de posturas.
- Respiración, Energía y Pranayamas.
- Técnicas de relajación física, mental y emocional.
- Yoga Nidra. (El sueño consciente profundo)

Mente y Meditación

- Qué es meditar.
- Objetivos y beneficios de la meditación.
- Diferentes técnicas de meditación (Activas- Pasivas).
- Cómo funciona la mente humana.
- Conciencia y creación de la realidad (Desarrollo Personal y Evolución).

Docencia

- Cómo iniciar en el Yoga a alumnos principiantes.
- Metodología de la enseñanza en una clase de Yoga.
- Cómo estructurar una sesión.
- Yoga para embarazadas, tercera edad y personas con lesiones.

Anatomía y alimentación

- Anatomía y Mecánica Funcional del cuerpo humano.
- Anatomía Yóguica.
- Alimentación Yóguica y sus efectos.
- Nutrición equilibrada.

Horario: 1 sesión semanal (Miércoles de 16 a 21 horas).

Duración del curso: 10 meses - 200 horas formativas teórico-prácticas.

Matrícula:

- Cumplimentar solicitud de inscripción.
- 60 Euros (+ I.G.I.C.).
- 1 fotografías tamaño carnet.
- Fotocopia del D.N.I.

Importe del Curso:

- **Por mensualidades:** 10 pagos de 95 Euros (+ I.G.I.C.) al inicio de cada mes.
- **Al contado:** 860 Euros (+ I.G.I.C.) en el momento de la matrícula.

Profesor: Matías José Carbó Mercado.

Inicio Curso: Febrero 2016.

DIPLOMA: Del propio centro reconocido por la Escuela de Servicios Sanitarios y Sociales del Gobierno de Canarias (ESSSCAN)

Plazo de Matrícula abierta.