



## **CURSO DE FORMACION PARA INSTRUCTORES DE YOGA 2021**

### **SUBSISTEMAS DEL YOGA – MODALIDAD VIRTUAL**

#### **INFORMACIÓN GENERAL:**

**DOCENTE:** Kripa Rama Das. Director Prema Mandal Yoga, antropólogo Universidad Nacional, asesor en astrología y medicina ayurvedica, músico terapeuta.

**CORREO:** [premamandal.yoga@gmail.com](mailto:premamandal.yoga@gmail.com) **WAPP:** 313 4239220

**SITIO WEB:** [www.premamandalyoga.com](http://www.premamandalyoga.com)

**DURACIÓN:** 2 meses (20 sesiones)

**FECHA DE INICIO:** 26 de enero de 2021. **FECHA DE FINALIZACIÓN:** 31 de marzo.

**HORARIO:** martes y jueves de 6:30 a 9:00 pm

#### **INVERSIÓN:**

- Pago en un contado: \$400.000 (\$100.000 de descuento).
- Pago en dos cuotas: \$500.000 (divididos en dos cuotas de \$250.000). Primera cuota antes de iniciar el curso y segunda cuota el 1 de marzo.

#### **CANALES DE PAGO:**

Cuenta de ahorros No. 24085255977 del Banco Caja Social a Nombre de Diego Rivas, Nequi / Daviplata al 3134239220 o Pay U a través de la página [www.premamandalyoga.com](http://www.premamandalyoga.com)



PREMAMANDALYOGA@GMAIL.COM



WWW.PREMANDALYOGA.COM



313 423 92 20

## **OBJETIVOS DEL CURSO:**

Brindar las herramientas teóricas y prácticas para la formación de instructores de yoga. Presentar los fundamentos de los principales subsistemas del yoga: hatha: asanas, karma: acción desinteresada, dhyana: meditación y bhakti: devoción.

## **CONTENIDO POR SESIÓN:**

**NOTA:** todas las sesiones tienen clase teórica y práctica de hatha yoga.

### **PRIMER MÓDULO: FUNDAMENTOS PARA LA PRÁCTICA DEL YOGA**

1. Presentación del curso. Que es el Yoga. Historia del yoga primera parte.
2. Historia del yoga segunda parte. Diferentes subsistemas del yoga.
3. La estructura del ser: cuerpo físico, sutil y espiritual.
4. Análisis de la constitución individual desde el ayurveda (prakriti). Recomendaciones para armonizar cada constitución.

### **SEGUNDO MÓDULO: HATHA YOGA, LA ARMONÍA DEL CUERPO FÍSICO**

5. ¿Qué es el hatha yoga? Recomendaciones, herramientas para la práctica, beneficios de la práctica.
6. Asana Vidya: conocimiento de las asanas, primera parte. Diseño de clase en parejas.
7. Asana Vidya: segunda parte. Principios de alineación: energía muscular (stira), energía orgánica (shuka) y la acción equilibrada.
8. Asana Vidya: tercera parte. ¿Cómo dirigir una clase de yoga?
9. Respiración: consideraciones generales, importancia de la respiración, tipos, fases y ritmos de la respiración. Tipos de pranayamas.
10. Primera evaluación. Nidra yoga: técnica de relajación.

### **TERCER MÓDULO: ALIMENTACION PARA LA VIDA**

11. Fundamentos del vegetarianismo.
12. Alimentación para la práctica del yoga, consejos para tener una buena dieta y alimentación para cada constitución ayurvedica.

### **CUARTO MÓDULO: PROCESOS SUPERIORES DEL YOGA**

### **KARMA YOGA, CONCIENCIA DE NUESTRA INTERACCIÓN CON LOS DEMÁS**



13. ¿Qué es la ley del karma? Diferentes tipos de acción: karma, akarma y vikarma. Fases del karma. Principios del karma yoga.

14. Como se practica el karma yoga.

### **DHYANA YOGA: EL PODER DE LA MEDITACIÓN**

15. ¿Qué es el dhyana yoga? Objetivo, beneficios y práctica.

16. Taller de geometría sagrada: elaboración de un yantra.

17. Meditaciones sonoras: sesión de mantra yoga.

### **BHAKTI YOGA: EL DESARROLLO DE NUESTRA DEVOCIÓN**

18. Segunda evaluación. ¿Qué es el bhakti yoga? Pilares para la práctica del bhakti yoga.

19. Entrega de bitácora. Sadhana bhakti: la práctica del bhakti yoga.

20. El canto del Mantra. Etapas en el desarrollo del bhakti.

### **EVALUACION DEL CURSO Y PORCENTAJES:**

- 50% participación y asistencia en las 20 sesiones.
- 50% evaluación de una sesión de yoga que tiene que dirigir el estudiante.

**DERECHOS:** Certificado avalado por nuestra escuela y la asociación internacional de yoga Adhyatma ([www.yogadhyatma.com](http://www.yogadhyatma.com)), memorias del curso (audios, videos y presentaciones) y acceso a la biblioteca virtual.

