



**CURSO DE FORMACION PARA INSTRUCTORES DE YOGA:
SUBSISTEMAS DEL YOGA**

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 **WAPP:** 313 4239220

SITIO WEB: www.premamandalyoga.com **DIRECCIÓN:** Cr. 28 1g-18 Santa Isabel.

DURACIÓN: 3 meses (15 sesiones)

FECHA DE INICIO: Por confirmar

FECHA DE FINALIZACION:

HORARIO: sábados de 3:00 pm a 6:00 pm

INVERSIÓN:

\$500.000 (se puede pagar en una o dos cuotas)

Se puede consignar para reservar el cupo, en la cuenta de ahorros No. 24085255977 del Banco Caja Social a Nombre de Diego Rivas, Nequi o Daviplata al 3134239220 o Pay U a través de la página www.premamandalyoga.com



PREMAMANDAL.YOGA@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, karma, jñana, dhyana y bhakti). Generar la conciencia en el practicante de representar fielmente la esencia mística del yoga y ayudar a incrementar su compromiso con el Ser Supremo, la comunidad y su propio desarrollo espiritual.

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.

TERCER MÓDULO: ALIMENTACION PARA LA VIDA

10. Recomendaciones generales sobre alimentación consciente.
11. 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



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

DHYANA YOGA: EL PODER DE LA MEDITACIÓN

13. ¿Qué es el dhyana yoga? objetivo, beneficios y práctica. Mudras.

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

BHAKTI YOGA: EL DESARROLLO DE NUESTRA DEVOCIÓN

15. ¿Qué es el bhakti yoga? Pilares para la práctica del bhakti yoga.

Sadhana bhakti: la práctica del bhakti yoga.

EVALUACION DEL CURSO Y PORCENTAJES:

- 50% participación y asistencia en las 15 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), memorias del curso (audios, videos y presentaciones) y acceso a la biblioteca virtual.

