



CURSO DE FORMACION PARA INSTRUCTORES DE YOGA 2022:

METODOLOGIA DE LA ENSEÑANZA

INFORMACIÓN GENERAL:

MODALIDAD: VIRTUAL Y PRESENCIAL

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:** +57 313 4239220

SITIO WEB: www.premamandalyoga.com

DURACIÓN: 2 meses y medio (20 sesiones)

FECHA DE INICIO: 8 de febrero

FECHA DE FINALIZACION: 21 de abril

HORARIO: martes y jueves de 6:30 a 9:00 pm (hora Colombia).

INVERSIÓN: \$450.000 COP

CANALES DE PAGO:

Cuenta de ahorros No. 24085255977 del Banco Caja Social a Nombre de Diego Rivas, Nequi / Daviplata al 3134239220 o con tarjeta a través de la página www.premamandalyoga.com

OBJETIVO DEL CURSO: Brindar las herramientas teórico prácticas para que un instructor este en la capacidad de diseñar e implementar una clase de yoga.

CONTENIDO POR SESIÓN:

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

PRIMER MÓDULO: PREPARACIÓN PARA DIRIGIR UNA CLASE DE YOGA

1. Preparación espiritual del instructor de yoga.
2. Componentes de una sesión de yoga.
3. Cuidado y acondicionamiento corporal del instructor.
4. Cuidado y calentamiento del aparato fonador.
5. Ofrecimiento de la clase a la divinidad.

SEGUNDO MÓDULO: IMPLEMENTACIÓN DE UNA SESIÓN DE YOGA

6. Técnicas de calentamiento.
7. La importancia de ser asertivos al dar las instrucciones.
8. Vocabulario 1 parte.
9. Vocabulario 2 parte.
10. Principios de alineación 1 parte.
11. Principios de alineación 2 parte.
12. Ajustes en la práctica del yoga 1 parte.
13. Ajustes en la práctica del yoga 2 parte.
14. Como secuenciar las asanas 1 parte.
15. Como secuenciar las asanas 2 parte.
16. Pranayama 1 parte.
17. Pranayama 2 parte.

TERCER MÓDULO: IMPLEMENTACIÓN DE LAS TÉCNICAS DE MEDITACIÓN

18. Mudras: símbolos con las manos.
19. Nidra yoga: diseño de relajación dirigida.
20. Agni hotra: meditación en el fuego sagrado.

EVALUACION DEL CURSO Y PORCENTAJES:

- 50% participación y asistencia en las 20 sesiones.
- 50% trabajo sobre el diseño de una clase de yoga.

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.



PREMAMANDALYOGA@GMAIL.COM



WWW.PREMANDALYOGA.COM



313 423 92 20