



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

### **METODOLOGIA DE LA ENSEÑANZA**

#### **INFORMACIÓN GENERAL:**

**MODALIDAD:** virtual y/o presencial

**DOCENTE:** Kripa Rama Das. Instructor de yoga con 24 años de experiencia docente. Antropólogo de la Universidad Nacional de Colombia, asesor en astrología, asesor en medicina ayurvedica y músico terapeuta.

**CORREO:** premamandal.yoga@gmail.com

**WAPP:** +57 313 4239220

**SITIO WEB:** www.premamandalyoga.com

**DIRECCIÓN:** Cr. 28 1g-18 Santa Isabel. Bogotá.

**DURACIÓN:** 20 sesiones (2 meses)

**INICIO:** 23 de julio / **FINALIZACIÓN:** 26 de septiembre

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

**INVERSIÓN:** \$600.000 COP

#### **MEDIOS DE PAGO:**

Efectivo, 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](http://www.premamandalyoga.com)

## **A QUIEN ESTA DIRIGIDO EL CURSO:**

1. A quienes no desean ser instructores en este momento, pero desean mejorar su calidad de vida y práctica personal.
2. A quienes deseen ser instructores de yoga.

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

## **REQUISITOS:**

El curso no requiere experiencia previa. Lo único que se requiere es el deseo de aprender. Si vas a tomar las clases en nuestra escuela solo debes traer ropa cómoda. Si vas a tomar las clases desde tu casa necesitas un mat (tapete) de yoga, 2 bloques, 1 cinto, 2 cobijas y una silla (sin rodachines, ni brazos).

## **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. Cuidado personal del instructor.
3. Componentes de una sesión de yoga.
4. Cuidado y calentamiento del aparato fonador.

### **SEGUNDO MÓDULO: IMPLEMENTACIÓN DE UNA SESIÓN DE YOGA**

5. Planimetría.
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 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](http://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