

# CURSO DE FORMACIÓN: SISTEMAS DEL YOGA



## CONTACTO

- +57 313 423 9220
- premamandal.yoga@gmail.com
- www.premamandalyoga.com
- Carrera 28 # 1G-18, Bogotá.

## HORARIO

- Martes y Jueves de 6:30 p.m. a 9:00 p.m.
- Duración: 20 sesiones.
- Inicio: 22 de abril.
- Finalización: 26 de junio.

## MODALIDAD

- Presencial
- Virtual
- Mixto

## CERTIFICADO

- Este curso es certificado por Prema Mandal Yoga - 100 Horas.
- Cuando completes 200 Horas en nuestra escuela, puedes tener la certificación internacional avalada por Yoga Alliance y Adhyatma Yoga Association.

Este curso brinda las herramientas para la formación de instructores que conozcan los diferentes sistemas de yoga (karma, jñana, ashtanga y bhakti) Todas las sesiones tienen práctica de asanas (posturas).

## INSTRUCTOR

### KRIPA RAMA DAS

- 25 años de experiencia como docente de yoga.
- Antropólogo Universidad Nacional de Colombia.
- Músico, asesor en Ayurveda y astrología.

## ¿PARA QUIÉN ES EL CURSO?

- Para quien desee profundizar en su práctica personal de yoga.
- Para quien desee certificarse como instructor de yoga.

## INVERSIÓN

- \$600.000 COP en una cuota.
- \$700.000 COP en dos cuotas.
- Medios de pago: efectivo, nequi, daviplata, transferencia bancaria o tarjeta de crédito.

## DERECHOS

- Certificado.
- PDFs de todas las sesiones.
- 20 videos con las clases teóricas.
- 20 videos con las clases prácticas.
- Biblioteca digital.

# TEMARIO



## FUNDAMENTOS PARA LA PRÁCTICA DEL YOGA

1. Presentación del curso. ¿Qué es el Yoga? Historia del yoga 1.
2. Historia del yoga 2. Diferentes sistemas de yoga.
3. La estructura del ser humano: cuerpo físico, mental y espiritual.
4. Análisis del biotipo desde el ayurveda. Recomendaciones para armonizar cada constitución.

## HATHA YOGA: LA ARMONÍA DEL CUERPO FÍSICO

5. La práctica del hatha yoga 1.
6. La práctica del hatha yoga 2.
7. Principios de alineación: energía muscular, energía orgánica y la acción equilibrada.
8. ¿Cómo dirigir una clase de yoga?
9. Respiración: importancia de la respiración. Tipos, fases y ritmos de la respiración. Pranayama.
10. Nidra yoga: técnica de relajación.

## ALIMENTACIÓN PARA LA VIDA

11. Fundamentos del vegetarianismo.
12. Consejos para tener una dieta equilibrada y alimentación para cada biotipo.

## PROCESOS SUPERIORES DEL YOGA

13. ¿Qué es la ley del karma? Diferentes tipos de karma. Fases del karma.
14. ¿Qué es el karma yoga?
15. ¿Qué es el dhyana yoga? Meditaciones kinéticas: mudras.
16. Meditaciones visuales. Taller de geometría sagrada.
17. Meditaciones sonoras: mantra yoga.
18. ¿Qué es el bhakti yoga? Pilares para la práctica del bhakti yoga.
19. La práctica del bhakti yoga.
20. Meditación en la japa mala.