

# CURSO DE INSTRUCCION EN YOGA

2022/23

Escuela de yoga  
*Bhāvana* ॐ  
Algorta

# PRESENTACIÓN

Desde la comprensión del yoga como experiencia de encuentro con lo esencial de uno mismo, el curso se enfoca cómo acercamiento a esta experiencia a través de la práctica, del autoconocimiento y la apertura al instante presente

Curso enfocado por tanto en la experiencia, en la comprensión de que la propia experiencia es lo que nos capacita para transmitirla como instructores.

Veremos en profundidad aspectos de la tradición, las diversas técnicas de asana, pranayama, relajación y meditación, las posibilidades de acompañamiento de los alumnos, de gestión de un centro de yoga así como de la organización de actividades entorno a él y el diseño de una sesión completa de hatha yoga.

Todo ello desde una propuesta teórico práctica en la comprensión de que todo es medio para la experiencia personal que nos capacita para ser profesores de yoga más allá de profesores de técnicas o conocimientos.

El curso tendrá un calendario que haga fácilmente compatible la formación con las realidades laborales, familiares o personales de los asistentes. Se prevé para ello ocupar horarios de sábado por la tarde y domingos por la mañana de fines de semana alternos y algún espacio más de puentes o periodos de vacaciones.

Se impartirá el programa oficial que propone el Ministerio de Empleo y Seguridad Social, de manera que la titulación resulte fácilmente homologable después.

Serán también las 550 horas (prácticas incluidas) que propone el programa oficial, repartidas en distintos módulos. De manera que con el calendario previsto, el curso tendrá una duración de dos años

# PROGRAMA

## **1.- Principios fundamentales éticos, filosóficos y místicos del Yoga (50 horas)**

- Introducción: Ética, Filosofía y Mística
- Definición de Yoga
- Yoga como práctica, experiencia del instante y camino de autoconocimiento
- Dharma: Yoga y vida
- Historia del Yoga
- Escuelas filosóficas de la India
- Sendas del Yoga
- Sendero del autoconocimiento
- Yoga tradicional vs Yoga moderno
- Yogasutras de Patañjali
- 8 pasos del Ashtanga Yoga
- Yamas y Niyamas
- Textos clásicos: Upanishads, Bhagavad Gita y Hatha Yoga Pradipika
- Paradigmas yóguicos: Modelo de los Chakras y Modelo de las Panchamaya o Panchakosha

## **2.- Asana y Pranayama - Secuencias y Progresiones (Vinyasa y Karana) (90 horas)**

- Asana: el Cuerpo del Yoga
  - Definición, principios y elementos
  - Aspecto vivencial
  - El músculo: Estado, condición y capacidad elástica
  - Bases posturales
  - Clasificación por gravedades, movimientos columna vertebral y efectos
  - Sesión “completa”
  - Tabla fundamental, variantes y alternativas
  - Transiciones y entreasanas
  - Vinyasas y karanas
  - Asana como proceso
  - La práctica de asana
  - Asana vital

- 
- Pranayama: el Aliento del Yoga
    - Definición y principios
    - El proceso y el acto respiratorio
    - La postura
    - Clasificación
    - Aspectos técnicos, variantes y beneficios
    - Pranayama como proceso
    - La práctica de Pranayama

### **3.- Relajación y Meditación en Yoga (40 horas)**

- Relajación: el origen de la creatividad
  - Postura correcta: Savasana y sus variantes
  - Estrés y relajación
  - Características
  - Métodos
  - Efectos
  - La práctica de relajación
  - Yoganidra
- El Meditación: la Esencia del Yoga
  - Principios
  - La postura
  - La motivación y práctica diaria
  - Clasificación y criterios
  - La Meditación transcendental

### **4.- Análisis diagnóstico y evaluación en instrucción en Yoga (60 horas)**

- Características y sentido
- Entrevistas, primeras sesiones, acompañamiento
- Taller de comunicación
- Evaluación y diagnóstico en Asana
  - Análisis de posturas test
  - Zonas físicas de tensión-bloqueo: lesiones, cicatrices, operaciones...
  - Análisis del movimiento y Biotipologías: Anterior y Posterior

- Evaluación y diagnóstico en Pranayama
  - “Dime cómo respiras y te diré cómo vives”
  - Sincronicidad respiración y movimiento
- Evaluación y Diagnóstico en Meditación
  - Temperamento / Carácter / Personalidad
  - Los Chakras
  - Modelo Tridosha: Vata / Pitta / Kapha

## **5.- Programación y Gestión de Recursos en Actividades de Instrucción en Yoga (60 horas)**

- Concepto de salud y su relación con el yoga
  - Definición y aspectos relevantes en el concepto de salud
  - Yoga y Ayurveda
  - El cuerpo humano: sistemas corporales
- Asana desde la perspectiva de la condición física y motriz
- Actividades en instrucción en yoga
  - Opciones y aspectos a tener en cuenta
  - Ámbitos específicos y programación de la instrucción en yoga
- Gestión de espacios y recursos materiales
  - Características de los espacios y recursos materiales
  - Ámbitos de desarrollo de actividades de Yoga

## **6.- Diseño y Dirección de Sesiones y Actividades de Yoga (90 horas)**

- Anatomía y Biomecánica aplicada al Yoga
  - Sistema músculo-esquelético
  - Sistema cardiorrespiratorio
  - Sistema nervioso
- Claves de pedagogía del Yoga
- Claves para el diseño de sesiones
- Actividades complementarias a las sesiones de yoga

## **7.- Primeros auxilios (90 horas)**

## **8.- Prácticas en la escuela de yoga (120 horas)**

# PROFESORADO

## **Responsable del curso y profesor titular:**

### **Manu Oliver Goikolea**

- Responsable de la Escuela de Yoga Bhavana
- Profesor de yoga y meditación
- Formador de profesores de yoga (Certificado de Profesionalidad)

## **Colaborador principal:**

### **Óscar López Caballero**

- Profesor de yoga
- Formador de profesores de yoga (Certificado de Profesionalidad)
- Terapeuta Gestalt
- Instructor de Mindfulness

## **Colaboraciones puntuales:**

### ***Daniela Garavelli***

(Yoga y Emociones / Yoga y Creatividad)

- Psicóloga y psicoterapeuta expresiva
- Profesora de yoga

### ***Leire Mesa Ramírez***

(Equilibrios aplicados al Yoga / Introducción al Ashtanga)

- Artista de circo
- Formación en Ashtanga Yoga
- Profesora de Yoga

### ***Asha - Amaia Arkotxa***

(Mantras: "Bhakti Yoga")

- Profesora de Atma Kriya Yoga
- Formación y cantante de Kirtan/Mantras

### ***Sonia Simón Doval***

(El lenguaje en la instrucción de yoga)

- Psicoterapeuta Hipnosis Ericksoniana
  - Trainer en Programación Neurolingüística
  - Instructora de yoga
- 

### ***Pablo Etayo Martínez de Eulate***

(“El poder de lo sencillo”)

- Profesor de Yoga Sanatana Dharma
- Instructor de Mindfulness
- Músico y amante de la vida

### ***Sara Iñiguez Cascallar***

(Sanación y evolución a través de los Chakras)

- Profesora de Yoga
- Músico
- Sanadora cuántica

### ***Stacey Memije***

(Movimiento funcional y sostenible)

- Profesora de Asthanga Yoga

### ***Aitor Bayón Alcolea***

(Meditación y Samkhya / Anatomía aplicada a asana)

- Profesor de Yoga

### ***Rakel Etxebarria Merino***

(Movimiento expresivo)

- Coordinadora de Movimiento Sistema Río Abierto

### ***Yasmina Pascual Guillan***

(Yoga Funcional y Restaurativo)

- Profesora de Yoga Alliance Certification
- Especializada en Yoga Restaurativo y Yin Yoga



# CALENDARIO

## 2022

Enero: 8-9

Febrero: 5-6

Marzo: 5-6 (Intensivo)

Abril: 2-3 & 30-1 mayo

Mayo: 28-29 (Intensivo)

Junio: 25-26

Julio: 6-10 (intensivo)

Agosto: 4-7 (Intensivo)

Septiembre: 3-4

Octubre: 1-2 & 29-30 (Intensivo)

Noviembre: 26-27

Diciembre: 17-18

## 2023

Enero: 7-8

Febrero: 4-5

Marzo: 4-5 (Intensivo)

Abril: 1-2 & 29-30

Mayo: 27-28 (Intensivo)

Junio: 24-25

Julio y Agosto: 60h (a definir)

Septiembre: 2-3 & 30-1 Oct

Octubre: 28-29 (Intensivo)

Noviembre: 25-26

Diciembre: 16-17

■ Principios fundamentales, éticos, filosóficos y místicos del yoga: 50 horas

■ Asana y pranayama.- Secuencias y progresiones: 90 horas

■ Relajación y meditación en yoga: 40 horas

■ Análisis diagnóstico y evaluación en instrucción de yoga: 60 horas

■ Programación y gestión de recursos en actividades de instrucción en yoga: 60 horas

■ Diseño y dirección de sesiones y actividades de yoga: 90 horas

■ Primeros auxilios: 40 horas

● Prácticas: 120 horas

# HORARIO

## **Fines de semana ordinarios**

### **- 1 fin de semana al mes -**

sábado de 16h a 20h

domingos 9h a 15h

## **Fines de semana intensivos**

### **- 3 al año -**

viernes 18h a domingo 16h en Casa Rural:  
alojamiento optativo.

## **Julio y Agosto**

a definir conjuntamente (unas 70 horas cada verano)

**Total curso: 550 horas**