



FORMACIÓN EN INSTRUCCION DE YOGA 2024/25

*Una experiencia de sanación, transformación y
crecimiento personal que nos capacita para
transmitirla y compartirla*



PRESENTACIÓN



Esta formación está enfocada al yoga como experiencia personal de conexión y unión con lo esencial que me habita y soy. Esencia que es la misma vida, expresándose en toda su plenitud a cada instante.

Cultivaremos el conocimiento, que nos aporta enfoque; estudiaremos las técnicas, que nos ofrecen soporte y atenderemos la tradición, que nos da raíz. Y todo ello lo veremos como medios enfocados a la experiencia, que es lo que nos transforma desde el interior.

Así bajamos de la cabeza y subimos del cuerpo al corazón, incluyendo éste en el equilibrio cuerpo-mente. En una formación que más que ofrecer un título, invita a una experiencia de conocimiento, encuentro y transformación personal.

Transformación que no va a ser fruto de luchar por conseguir algo, sino de abrazar lo que ya soy. En una mirada que devuelve el yoga a su origen tántrico.

Un viaje, por tanto, del esfuerzo al enamoramiento. Una experiencia al alcance de un gesto de apertura y entrega, más que de complicadas técnicas o mucho estudio.

Así encontramos sanación, paz y liberación. Despertándose una forma amable de relacionarnos con lo que ocurre y sentimos, en un despertar del corazón y de la capacidad de amar.

Así descubriremos que es esta experiencia la que nos capacita para transmitirla y facilitar que nuestros alumnos/os la vivan. Para que, más allá de profesores/as de técnicas, conocimientos o tradiciones, lo seamos de yoga..., lo seamos de vida.

Cada instante se convierte en práctica, en una invitación a la apertura, a la forma en la que aflora el fondo. En una experiencia viva que transmite y despierta vida.

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, molestias
 - 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 (40 horas)

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

PROFESORADO



Responsable y profesor titular:

Manu Oliver

- Responsable de la Escuela de Yoga Bhavana
- Profesor de Yoga y Meditación
- Formador de profesores de Yoga (Certificado de Profesionalidad)
- Escritor
- "Enamorado de la experiencia del instante presente"



Colaboradoras/es:

Ana Iri

- Responsable de las escuelas Anayoga en Getxo y Etxebarri
- Profesora de Yoga y Meditación
- Terapeuta Gestalt y Bioenergética
- Instructora de Mindfulness aplicado a la psicoterapia.
- "Enamorada del potencial de la experiencia corporal"



Beatriz Buesa

- Psicóloga Transpersonal
- Terapia Sistémica y Constelaciones Familiares
- Formada en Hipnosis, PNL, Meditaciones Dinámicas y Somatic Experiencing.
- Analista de Bio Diseño Humano
- "Enamorada de los procesos de sanación"



Arantza Alonso

- Responsable del centro Vive Khoa en Bilbao
- Profesora de Yoga y Danza somática
- Terapeuta corporal holística
- “Enamorada de la experiencia del encuentro de la danza libre y la práctica de yoga”



Pablo Etayo

- Profesor de Yoga
- Formación en Mindfulness
- Músico
- “Enamorado de la vida”



Aitor Bayón

- Profesor de Samkhya Yoga
- Escritor
- “Enamorado de la tradición del yoga y su aplicación práctica”



Sonia Simón

- Terapeuta especializada en hipnosis eriksoniana
- Trainer en programación neurolingüística
- "Enamorada de la palabra como puente entre mi ser y el tuyo"





El curso tendrá un calendario que haga fácilmente compatible la formación con las realidades laborales, familiares o personales de las personas asistentes.

Comenzará en enero de 2024 y terminará en diciembre de 2025.

Se desarrollará en jornadas mensuales de medio fin de semana en la escuela Bhavana, además de encuentros trimensuales de fin de semana completo y seis días en verano en la casa rural "Caserío de Butrón".

Se avanzará a la par con las distintas asignaturas combinando teoría y práctica, ofreciendo así jornadas equilibradas y amables en su discurrir.

Calendario provisional:

2024	2025
<ul style="list-style-type: none">• 13 y 14 ENERO (10 horas)• 16 a 18 FEBRERO (20 horas)• 16 y 17 MARZO (10 horas)• 20 y 21 ABRIL (10 horas)• 24 a 26 MAYO (20 horas)• 29 y 30 JUNIO (10 horas)• 20 a 26 JULIO (60 horas)• 21 y 22 SEPTIEMBRE (10 horas)• 19 y 20 OCTUBRE (10 horas)• 15 a 17 NOVIEMBRE (20 horas)• 14 y 15 DICIEMBRE (10 horas)	<ul style="list-style-type: none">- 18 y 19 ENERO (10 horas)- 14 a 16 FEBRERO (20 horas)- 15 y 16 MARZO (10 horas)- 19 y 20 ABRIL (10 horas)- 16 a 18 MAYO (20 horas)- 14 y 15 JUNIO (10 horas)- 19 a 25 JULIO (60 horas)- 20 y 21 SEPTIEMBRE (10 horas)- 18 y 19 OCTUBRE (10 horas)- 21 a 23 NOVIEMBRE (20 horas)- 20 y 21 DICIEMBRE (10 horas)



IMPORTE ECONÓMICO

Serán 430 horas repartidas en los dos años, mas 120 horas de prácticas a desarrollar durante el segundo año de la formación o al terminar la misma.

La propuesta económica es de 10 €/hora para las 430 horas, que se pueden ir abonando acorde con al avance de la formación, resultando gratuitas las correspondientes a las prácticas.

Se ofrece beca para personas que ya tienen una formación en instrucción de yoga y facilidades de pago para todos/as.

HOMOLOGACIÓN

Se ofrece una formación directamente homologable con la titulación oficial del Ministerio de Educación y Seguridad Social, al respetarse el programa oficial en cuanto a módulos y horas, siempre desde el enfoque propio de esta formación.

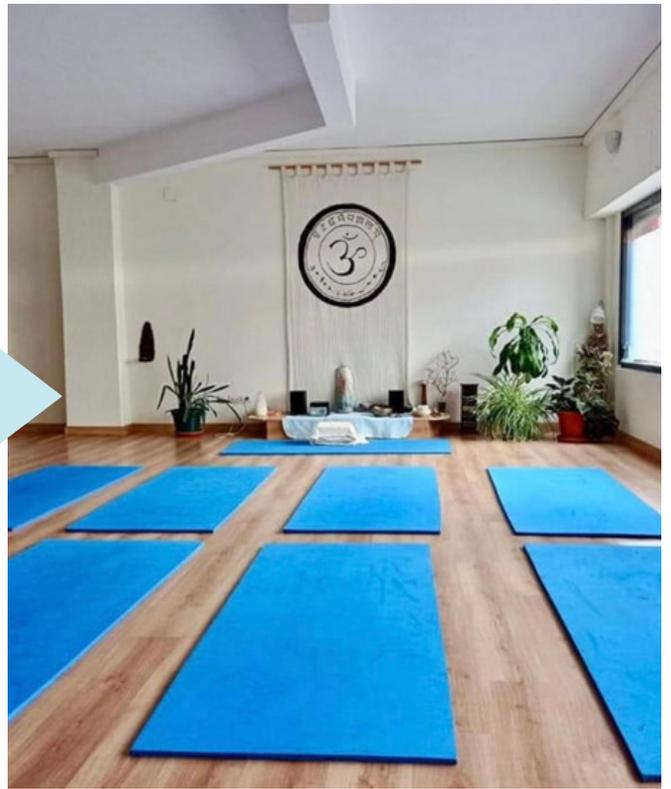
Cumple, por tanto, con los requisitos establecidos en el Real Decreto 1076/2012 BOE para la obtención del certificado en Instrucción en Yoga.

El profesor titular cuenta con la experiencia y certificación como profesor en diferentes formaciones oficiales, así como ser ésta la segunda formación ofrecida por la escuela Bhavana.

ESCUELA BHAVANA

ALGORTA

**Fines de semana
ordinarios de 10
horas**



**Fines de semana
extraordinarios de
20 horas**

**CASERÍO DE
BUTRÓN**



**Seis días
intensivos en
verano**

INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN

ESCUELA DE YOGA BHAVANA

C/Piñaga 9, bajo. ALGORTA

<http://www.bhavana-argorta.com>

niagaranan@gmail.com

629 77 11 39 - Manu Oliver



**Una formación enfocada a la experiencia de
sanación, transformación y crecimiento personal.**

