



PROFESORADO VINYASA KRAMA YOGA TERAPÉUTICO

con RAE INDIGO

200 HORAS DE CERTIFICACIÓN YOGA ALLIANCE



Un programa completo de Anatomía de la mente y del cuerpo físico que te llevara a tener una comprensión profunda e inteligente de lo que significa el yoga para poder utilizarlo como herramienta de expansión personal y compartirlo. En United Yoga no enseñamos memorizar secuencias o teorías enseñamos a expandir tu conocimiento a través de una metodología de comprensión de el porque, el como y para que el yoga y practicarlo.



FECHAS:

PRIMERA PARTE (100 HORAS):
DEL 6 AL 16 DE MAYO

SEGUNDA PARTE (100 HORAS):
DEL 9 AL 19 DE SETIEMBRE

HORARIOS:

LUNES A VIERNES DE 8:30 AM A 4:30PM

SÁBADOS DE 9AM A 4:30PM.

DOMINGO DESCANSO

LUGAR:

UNITED YOGA STUDIO

¿QUÉ APRENDEREMOS?



Aprenda los componentes básicos de las posturas físicas y cómo crear secuencias para cualquier estilo de yoga. La antigua ciencia yóguica de Vinyasa Krama proporciona herramientas fundamentales para comprender el diseño de secuencias. Partiendo de la movilidad y la anatomía modernas, aprendemos a construir posturas desde su forma original, creando modificaciones para las necesidades individuales. Esto hace que la tecnología del yoga esté disponible para todos. Y adaptada al mundo moderno ya que la realidad de hoy es pasar mucho tiempo en la oficina, en los celulares, en el auto... etc.

A diferencia de muchos programas modernos de 200 horas, no enseñamos una descripción general de diferentes estilos. Enseñamos los principios básicos del diseño de una secuencia, que mas adelante usaron todos los estilos modernos de yoga para implementarlo y crear sus secuencia. Krama Vinyasa es un linaje basado en la educación y trabajamos activamente para elevar la comprensión de nuestros alumnos. Esto les da a nuestros graduados una ventaja significativa para crear clases de yoga inteligentes y seguras para las necesidades de cualquier alumno.

EN ESTE CURSO DE 200 HORAS APRENDERÁS:



- Crear movimientos fluidos de yoga inteligentes y seguros.
- Entendimiento sobre el yoga y su estilo de vida para que puedas aplicarlo en tu día a día.
- Diseño y creación de la posturas.
- Una comprensión de la alineación aplicado al cuerpo de cada individuo.
- Hablar en público y lenguaje corporal.
- Dirigir una clase, herramienta útil si quieres aplicarlo en tus clases o simplemente para hablar en publico.
- Meditación y respiración.

¡Aprende y experimenta el poder de la transformación con Rae Indigo!

Más sobre Rae Indigo:

<http://unitedyoga.pe/english/rae-bio>

¿Qué es Vinyasa Krama Yoga Terapéutico?

El arte y el alma de crear secuencias. Descubrirás como naturalmente está diseñado el cuerpo para sincronizar la respiración y el movimiento de una forma muy específica y sanadora. Estos son los fundamentos del Yoga Terapéutico. Esto crea calor y combinado con tus intenciones purificarás las partes más profundas de tu cuerpo, lo principal para lograr purificación a un nivel mental y espiritual. Crearás una energía que se mueve fácilmente por todo el tejido conectivo del cuerpo y la piel logrando sanar; que es el objetivo principal del yoga.

- Optimiza y dale vitalidad a tu cuerpo.
- Calma tu mente y libera estrés.
- Desintoxica y energiza tu cuerpo físico, otorgándole balance.
- Transforma tu vida y tus pensamientos, aprendiendo a manejar cualquier crisis en tu vida de una manera pacífica.

Este entrenamiento intensivo permite que la información sea absorbida más rápido y con mayor retención, así como permite una rápida mejoría física y desarrollo de la práctica de Yoga. El plan de estudios completo está diseñado para proporcionar la máxima cantidad de información en un formato condensado. El programa indaga en la profunda exploración teórica y práctica de la filosofía del yoga; Asanas (posturas), Pranayamas (ejercicios de respiración) y meditación. No enseñamos a memorizar, enseñamos a que comprendas, a crear y ser capaz de llevar a tus alumnos a experimentar la unión de lo que es el Yoga.

Conviértete en un instructor certificado con United Yoga ...

ANATOMÍA DEL CUERPO Y LA ENERGÍA

(Muévete como un Yogui)

100 horas del 6 al 16 de mayo



1.

Arquitectura de las Asanas

Cimientos de las posturas para brazos y piernas.

En este módulo, estudiaremos cómo construir posturas de yoga con respecto a la alineación terapéutica, el flujo de energía, las 8 direcciones de la movilidad y el objetivo del yoga. Estas instrucciones están enraizadas en un antiguo sistema científico. Este sistema crea fluidez y conciencia en tu cuerpo física, y mucho más allá de eso. Es un enfoque vivencial de la alineación que se origina en el cuerpo de energía sutil. Esto le da al estudiante la capacidad de dividir las posturas en los componentes básicos y re sintetizar las formas necesarias para la situación adecuada.

¿Cómo construir posturas de yoga?

- Aprender a re organizar el cuerpo y el espacio.
- Canales y líneas de energía que se re conectan.
- Arquitectura de las formas físicas.
- Direcciones de movilidad.
- Tobillos / Rodillas / Caderas
- Muñecas / Codos / Hombros
- Columna lumbar / cervical / torácica
- Circuitos de retroalimentación energéticos.



2.

Diseño de secuencia

Libera tu estado de fluidez.

¿Qué tan libre te sentirías como profesor de yoga al entender la ciencia detrás de la creación de secuencias de yoga?

En este módulo, aprenderá a diseñar secuencias para diferentes tipos de práctica; estático, activo, yin, restaurador, apertura de la cadera, fortalecimiento, inversiones y más. Entenderás los elementos centrales de todos los estilos de yoga. Aprenderá a crear prácticas para alumnos con fuerza o flexibilidad limitadas, de modo que pueda guiarlos hacia una experiencia de yoga estable y llena de armonía.

¿Cómo construir secuencias de yoga?

- Resistencia y fuerza.
- Dinámico y estático.
- Sukha y sthira
- Ha y Tha
- Jeroglíficos de yoga – como dibujar las secuencias.
- Estructura de clases y planes de formación.
- Clases temáticas, con objetivos específicos.

3.

Anatomía energética

Entender la energía detrás de la forma física

Al explorar las dimensiones internas del yoga, necesitamos tener conciencia de la infraestructura con la que trabajamos. La medicina convencional tiene anatomía física más no trabaja con la energética, por lo que la ciencia del yoga tiene su propia red sutil y energética.

Es desde este espacio de comprensión energética que podemos maximizar la eficiencia dentro de nuestros cuerpos físicos y sutiles. En este módulo, haremos una introducción a la anatomía energética, y aprenderemos cómo se aplica a la secuenciación del yoga y como se aplica en tu propia práctica.

¿Cómo crear un flujo energético en la práctica de yoga:

- Centros de información - Chakras
- Canales energéticos - Nadis
- Como aprovechar los vientos y la presión de nuestro sistema energético - Vayus
- Iluminación interior – prácticas de despertar la vitalidad energética, el Kundalini.
- Cerrojos energéticos internos - Bandhas
- Utilización de símbolos y figuras en las manos que facilitan el flujo de energía en el cuerpo sutil y mejoran el viaje interno - Mudras



4.

Voltaje en la práctica

Anatomía energética

El universo físico está hecho de tiempo, espacio, materia y energía. La energía y la materia están vibrando a varias frecuencias. Lo que diferencia a una roca de un ser humano es el espíritu. El control de la energía proviene del espíritu.

Los seres humanos son capas sobre capas de diferentes grados de conciencia, desde lo sutil hasta lo denso. El yogui se sintoniza con las frecuencias más altas a través de la exploración de un viaje interior que refina su conciencia de auto identificación. Al dirigir la atención hacia el interior, con un enfoque en un solo punto, el yogui sintoniza y controla conscientemente todos los poderes y modos operativos para convertirse en un instrumento divino para que todo el flujo de la fuerza vital pueda canalizarse. Esta es una capacidad innata del ser humana perdida durante los siglos por el estilo de vida que llevamos.

¿Cómo liberar el prana en las secuencias de yoga?

- El poder fluye a través de la columna vertebral - Kundalini Kriyas en Asana
- Trabajo de respiración desde la base.
- Generando fuerza vital en secuencias de yoga. Retención de energía en la práctica.
- Aprendiendo a llevar a yoga fuera del mat a tu vida diaria.
- Secuencias de entrenamiento de lo femenino/masculino.

ANATOMÍA DE LA MENTE

(Piensa como un Yogui)

100 horas del 9 al 19 de septiembre.



Resumen y práctica

Asana combinada en espacio multidimensional

En este módulo, revisamos los conceptos fundamentales y luego pasamos a crear posturas de yoga combinadas. Las poses inteligentes combinadas con excelentes instrucciones de alineación son las que hacen a un instructor de yoga sobresaliente y profesional. Aprenderás cómo crear nuevas poses, a un nivel muy hábil de una manera simple. Te graduarás este profesorado como un instructor capaz y creativo.

¿Cómo construir posturas de yoga?

- Disposición de formas en el espacio.
- Líneas de energía.
- Arquitectura de forma.
- Direcciones de movilidad.
- Tobillos / Rodillas / Caderas
- Muñecas / Codos / Hombros
- Columna lumbar / cervical / torácica
- Circuitos de retro alimentación

Diseño de secuencia

Refina tu atención

A medida que comprendamos más sobre la creación básica de una clase de yoga, lo siguiente que aprenderás es cómo crear y enseñar clases de varios niveles y refinar tu secuencia para que tenga un cierto estado de ánimo que quieras transmitir o un tema específico. En este módulo aprenderás a diseñar secuencias para generar conciencia meditativa. Entenderás cómo agregar pranayama y meditación al yoga postural físico. Aprenderá a crear prácticas para profesionales que fomenten un estado de conciencia y percepción yóguicas utilizando un diseño de secuencia más sutil. Este conocimiento es igualmente efectivo para la enseñanza de grupos de alumnos principiantes e intermedios.

Refina la creación de secuencias de yoga

- Concentración
- Meditación
- Meditación dinámica y estática.
- Sukha y sthira
- Formas Ha y Tha internas.
- Estructura de clases y conceptos de entrenamiento.
- Yoga Nidra



Ciencias de la mente

Ingeniería interna

¿Qué es la conciencia de nuestro propio intelecto? Aprender a acceder rápidamente a una sabiduría superior, reconocer e integrar los canales de los sentidos y despejar el modo de actuar de manera intuitiva son todas partes del sistema yóguico completo, una vez que nos movemos más allá de la forma física.

Aprenderás usando diagramas y explicaciones claras de los diferentes niveles del yo sobre cómo llevar estos niveles sutiles, como la inteligencia de nuestra propia sabiduría superior y la intuición guía en nuestra vida diaria.

¿Cómo desarrollar prácticas meditativas:

- Explicación de estados meditativos.
- Anatomía de la mente.
- Auditoria interna.
- Niveles del ser.
- Secuencias de meditación.
- Añadiendo meditación a las prácticas físicas.
- Autoestudio



Comunicación a nivel profesional

Aprende a levantarte y compartir tu verdad. El lenguaje corporal inspirador, el control vocal y las expresiones faciales son solo algunos de los temas explorados. Los estudiantes trabajarán para enseñar y liderar en un ambiente seguro y cómodo. Este es un curso óptimo para aquellos que desean superar la barrera del nerviosismo y darse cuenta de su potencial para compartir lo que tiene sentido, con confianza.

¿Cómo enseñar como un profesional:

- Tener confianza en uno mismo.
- Ritmo de una clase.
- Proyección de voz
- Sentirse cómodo en el escenario.
- Lenguaje corporal
- Práctica docente.
- Cómo mantener la atención en tus clases.
- Estados psíquico-emocionales.

* Se puede tomar la certificación completa de 200 horas o cada módulo por separado. Un módulo cuenta con 100 horas de CEU (Programa de Educación Continua).

¿QUE INCLUYE?



- Certificado reconocido por la entidad internacional Yoga Alliance. Curso en inglés con traducción simultánea al español.
- Manual de trabajo.
- 20 días de mucho conocimiento y aprendizaje.

PRECIOS:

Matrícula completa: US \$ 2,800.

Precio de compromiso anticipado: US \$ 2,500
(antes del 31 de marzo)

*un solo módulo 100: US \$ 1,400

** facilidades de pago disponibles

Para más información e inscripciones:

info@unitedyoga.pe

o al what's app **+51 993 470 797**



*Garantizamos al finalizar el profesorado de 200 horas; su capacitación y tareas, podrás crear secuencias de yoga para estudiantes de cualquier nivel y poder impartir una clase de yoga completa adaptada al alumnos de varios niveles y condiciones físicas.


UNITED
YOGA