



SAMA YOGA SHALA

2º FORMACIÓN DE PROFESORES HATHA YOGA NIVEL I – 2019/20

OBJETIVOS

El propósito de esta Formación es la profundización en la práctica de yoga personal a través del ejercicio de Asanas y Pranayama, así como la aplicación de conceptos filosóficos a la vida cotidiana.

Se estudiarán en detalle los grupos de asanas con su anatomía y biomecánica para una mejor comprensión de las mismas y mejorar la calidad de tu metodología de enseñanza como profesor.

Además, refinaremos métodos de ajustes para distintos cuerpos y condiciones físicas.

El objetivo es que al final de este año juntos hayas ganado confianza y la suficiente práctica para una enseñanza de calidad.

A QUIÉN VA DIRIGIDO

A practicantes de yoga de cualquier estilo con un mínimo de 2 años de práctica regular.

Es necesario aportar carta de motivación.

A profesores de yoga de cualquier estilo que quieran llevar su enseñanza a otro nivel de calidad.

TEMAS DESTACADOS

Anatomía de Asanas

Ejecución y principios de Asanas

Posturas de pie, sentadas, flexiones, torsiones, extensiones e invertidas

Pranayama

Biomecánica y ajustes

Práctica de ajustes en el Shala (estilo Mysore)

Ajustes especiales con el uso de elementos

Autopráctica

Filosofía práctica y autoconocimiento

Metodología de enseñanza

FECHAS 2019 - 2020

Septiembre: 14 y 15 / 28 y 29

Octubre: 12 y 13 / 26 y 27

Noviembre: 1, 2 y 3 / 16 y 17

Diciembre: 30 (nov) y 1 / 14 y 15

Enero: 11 y 12

TITULACIÓN

Certificación Sama Yoga Shala. Podrás convalidar esta título con las 200h de Yoga Alliance en Hara Yoga Studio.

REQUISITOS

Un mínimo de 2 años de práctica de Yoga.

Mínimo 2 meses de práctica en Sama Yoga Shala.

Entrevista previa.

Carta de motivación.

PRECIO

Formación completa pago único: 2750 € antes del 1 de julio.

Formación completa pago fraccionado:

Primer pago de 540 € antes del 1 de septiembre de 2019

Segundo pago de 810 € antes del 1 de octubre de 2019

Tercer pago de 810 € antes del 1 de diciembre de 2019

Cuarto pago de 810 € antes del 1 de enero de 2019

PARA MÁS INFORMACIÓN Y RESERVAS

aleix@samayogashala.com



SAMA YOGA SHALA – ASHTANGA BARCELONA

Via Augusta 165 / 08021 Barcelona

Telf 633 536 120

www.samayogashala.com