Yoga

teacher

training

1.2 “Yoga es el aquietamiento
de las variaciones de la mentales”

1.3 “Una vez que la mente se aquieta puedes
ver tu verdadero ser”

Yoga Sutras, Patanjali

INFORMACIÓN GENERAL

- CURSO PARA APRENDER A GUIAR Y PRACTICAR YOGA TANTO PARA PERSONAS QUE DESEAN EXPERIMENTAR EL YOGA O PARA QUIENES QUIEREN SER INSTRUCTORES DE YOGA.

- OBTENDRÁS UN CONOCIMIENTO INTEGRAL, ÉTICO, PROFUNDO, CREATIVO, Y DISCIPLINADO.

- **INCLUYE:** PRACTICA, MEDITACION, TEORIA, ANALISIS PROFUNDO DE LAS POSTURAS, CONOCIMIENTO DEL CUERPO FÍSICO Y SUTIL, ESTUDIO DEL SÁNSCRITO Y DE LA FILOSOFÍA.

- ESTE PROGRAMA ES AVALADO POR **YOGA ALLIANCE**, INSTITUCIÓN QUE CERTIFICA LOS PROGRAMAS DE FORMACIÓN DE MAESTROS. ASÍ COMO EL INSTITUTO MEXICANO DE YOGA Y LA FEDERACIÓN MEXICANA DE YOGA.

- TENDRÁ LA PARTICIPACIÓN DE Yoguendra Shrama, quien es maestro en la Historia de India y eL SÁNSCRITO.

4 MÓDULOS DE LUNES A VIERNES

Módulo 1

Historia del yoga
8 ramas del yoga
5 koshas
Gunas
Estilos de yoga
Ashtanga yoga,Bandhas, Dristis y vinyasa
Movimientos del cuerpo
Respiración abdominal y
Respiración Torácica
Pranayama: samavritti, nadi sodhana
Saludos al sol A y B
Posturas de pie
Posturas de extensión de columna
(arcos)
Sistema muscular y Esquelético
Sistema Respiratorio

Módulo 2 (participación de Yoguendra)

Hinduismo y sánscrito
Chakras
Kriyas
Dieta yóguica
Pranayama:
Viloma pranayama
Surya bhedana
Chandra bhedana
Posturas invertidas
Posturas de balanceos de brazos
Posturas de apertura de cadera

Módulo 3

El Arte de enseñar
Ajustes
Meditacion y tecnicas de meditacion
Mudras
Yoga Terapéutico
Yoga para el embarazo
Yoga para niños
Sistema Digestivo y Reproductor
posturas de abdomen
posturas sentarnos
posturas restaurativas

Módulo 4

Estados de conciencia
Yoga sutras de patanjali
Arte de secuenciar
Ética
Práctica personal
Saludos a la luna
Yoga en parejas
Sistema Nervioso
Sistema circulatorio
Sistema endocrino
Proyecto karma yoga

12 MÓDULOS

1. Historia del Yoga, definición de Yoga y sus 8 ramas, sistema esquelético y muscular, respiración consciente, posturas de pie, saludos al sol A y B.
2. Koshas, Pranas y Gunas, sistema respiratorio y circulatorio, Nadhi Sodhana y Posturas de extension de columna
3. Sistema de Ashtanga Yoga. primera serie, bandhas, dristhi y vinyasa
4. Sánscrito - la morada de los dioses: una introducción a la india antigua, leer, escribir y pronunciar lo básico de devanagari (la escritura del sánscrito). Pronunciación adecuada de los mantras más conocidos. (impartido por Yogendra Sharma).
5. Cuerpo Sutil (Chakras y nadis), Kriyas y posturas de cadera.
6. Una dieta sana, las diferentes corrientes alimenticias, Ayurveda, posturas invertidas y balanceos de brazos
7. Yoga terapéutico y Yoga en el embarazo; sistema nervioso y sistema digestivo
8. Técnicas de meditación y posturas para meditar.
9. Estados de Conciencia, yoga sutras de Patanjali y el arte de crear secuencias lógicas.
10. El arte de enseñar y posturas de abdomen
11. Saludo a la Luna y yoga para todos
12. Karma Yoga y Graduación

Maestros que participarán en el entrenamiento:

Almendra García

Marcos Jassan

Yoguendra Sharma

Amado Cavazos

Jazmín Mariño

ALMENDRA GARCÍA

Almendra es graduada de la carrera de Mercadotecnia por ITESM y cuenta con una maestría en Educación por la Universidad de Buffalo, NY. Inicia su práctica de yoga en el 2001, debido a los efectos positivos que experimentaba, decide profundizar más en esta disciplina milenaria.

En el 2003 realiza su primera certificación con un gran maestro Doug Swenson. En este camino conoce a Mayra Cadengo con quien también realiza una certificación de 200 hrs. Durante este tiempo abre su primer centro de yoga MOVEO. Es invitada a formar parte un programa de Televisión para protagonizar la sección “En Forma”.

En el 2008 toma la certificación de maestros de yoga con Marcos Jassan. Trabaja en la Escuela Americana de Tampico en donde incorpora la clase de yoga como materia optativa para los estudiantes de preparatoria. En el 2012 toma la certificación de 500 hrs con Doug Swenson. Terminando esta certificación. En este mismo año emprende su primer entrenamiento de maestros avalado por Yoga Alliance.

En el 2013 emprende un viaje a India para tomar un entrenamiento con un Mathew Sweeney. Cuenta con el certificado de Health Coach por Institute Integrative Nutrition. 2015 Empieza sus estudios con Kia Miller para profundizar en la práctica de Kundalini por el cual a despertado un gran interés.

Siempre está tratando de aprender cosas nuevas y prepararse cada vez más para poder enriquecer su vida, sus clases y entrenamientos de yoga.

YOGUENDRA SHARMA

Nació en la India. Cuenta con Licenciatura en humanidades y Maestría en Estudios Hispánicos por la Universidad de Delhi, India.

Llegó a México en 1999, bajo el programa de intercambio cultural México-India. Realizó una investigación doctoral en la literatura de la Revolución mexicana de 1910 como investigador visitante en el Centro de Estudios de Asia y África de El Colegio de México.

Posee Doctorado en Letras (españolas) por la Universidad Nacional Autónoma de México. Salió su traducción de cuentos (La India: ¨Los intocables¨ y otros cuentos, publicado por PORRÚA y El Tec de Monterrey).

A lo largo de su estancia en MÉxico, en Institutos como el Tecnológico de Monterrey (D.F.), El Colegio de México, La Casa de la Cultura de la India, Universidad Iberoamericana, la UNAM, la UAM, Canal 22, Canal 11, etc. ha impartido conferencias y pláticas sobre varios aspectos de la India como la cultura, la literatura, el teatro, la historia, la mitología, el arte y el cine, entre otros.

Imparte clase de **Letra Sánscritas** en la UNAM (Facultad de Filosofía y Letras); y el curso de **India: Lengua y cultura** en la UNAM.

Profesor de Hindi y Sánscrito básico en Gurudev Tagor Indian Cultural Center (Embajada de la India);

Escribió **Nachiketa: una obra teatral inspirada en Kathopanishad (texto de India antigua)**en enero 2014, ambientada en (para) **OmYoga,** dirigida por **Marcos Jassán**;

Actuó como (y recitó poemas en sánscrito) de Bilhana (un poeta del siglo XI) como parte de BILHANA: POEMAS DE AMOR FURTIVOS que incluye la danza y música clásica de la India en mayo 2014;

Da sesiones de sánscrito básico y algunos aspectos del hinduismo a los alumnos de Teacher Training en **OmYoga**;

Para obtener el certificado tendrás que cumplir con lo siguiente:

200 hrs de curso

Asistencia del 100% a los módulos

100% tareas entregadas

Aprobar exámenes

LUGAR: Sthira Yoga Shala, Tampico Tamaulipas

FECHAS DE MÓDULOS FORMATO FIN DE SEMANA

Año 2016
Módulo 1: Noviembre 18-20
Módulo 2: Diciembre 9-11
Año 2017
Módulo 3: Enero 21-22
Módulo 4: Febrero 18-19
Módulo 5: Marzo 10-12
Módulo 6: Abril 22-23
Módulo 7: Mayo 13-14
Módulo 8: Junio 10-11
Módulo 9: Septiembre por confirmar
Módulo 10: Octubre por confirmar
Módulo 11: Noviembre por confirmar
Módulo 12: Diciembre por confirmar

Fechas 4 Módulos en Brownsville Texas

6-11 de Febrero

27 de Marzo al 1 de Abril

24-29 de Abril

22-27 de Mayo

HORARIOS DE LOS MÓDULOS FORMATO 4 MODULOS

	Monday	**Tuesday**	**Wednesday**	**Thursday**	**Friday**	**Saturday**
7am-8.30am						Practice Teaching
8.30am-10.30am	Practice	Practice	Practice	Practice	Practice	Practice
10.30am-12.30pm	Lesson Class	Meditation and Pranayama	Lesson Class	Meditation and Pranayama	Lesson Class	Lesson Class
2pm-3pm	Yoga Philosophy	Yoga Philosophy	Yoga Philosophy	Yoga Philosophy	Yoga Philosophy	Yoga Philosophy
3pm-5pm	Asana Context	Asana Context	Asana Context	Asana Context	Asana Context	Asana Context

HORARIO MÓDULOS EN FORMATO DE FIN DE SEMANA

Sábado	
8:30-11am	Práctica
11am-1pm	Desarrollo de Teoría
3-4pm	Filosofía
4-6pm	Taller de posturas
Domingo	
8:30-11 am	Práctica
11am-2pm	Anatomía

PRECIOS

Total del costo $ 30,000.00

4 pagos de $ 7,500.00

1er pago: Octubre 15

2do pago: Diciembre 15

3er pago: Febrero 15

4to pago: Abril 15

PROMOCIONES

- Alumnos de Sthira Sthira Yoga Shala reciben un **15%** de descuento cumpliendo con los requisitos establecidos.
- Si pagas por adelantado todo el entrenamiento recibes **15%**, esto seria liquidar totalmente el entrenamiento el.
- Solo puedes elegir una promoción.

Con el **15%** de descuento:

$25,500 pesos

FORMAS DE PAGO

- Puedes depositar o hacer transferencia a la cuenta de Banorte
- Puedes pagar con tarjeta de crédito (se te cobrará el 3% del monto.)

YOGA ALLIANCE

Es la organización nacional de educación y apoyo para Yoga en Estados Unidos. Trabajamos en el interés público para asegurar que existe una profunda comprensión de los beneficios del Yoga, que los maestros de Yoga valoran su historia y tradiciones y el público puede estar seguro de la calidad y consistencia de la instrucción.

Maestros que cumplen estos requisitos son elegibles para registrarse como profesores de Yoga registrado (RYT ® s).

https://secure.yogaalliance.org/IMISPublic/Registration/Teachers/Schooldirectory.aspx

REQUISITOS PARA ENTRAR

1. Traer todos los siguientes documentos:

   - Ficha de aplicación
   - Currículum de estudios de yoga (1 año de practica de yoga)
   - Carta de intención por la cual la cual quieres practicar este entrenamiento y especificar si tienes alguna enfermedad o tomas algún medicamento
   - Copia de identificación oficial

2. Firmar el contrato de pago

3. Traer las fichas de depósito del primer pago.

4. Traer tu material requerido.

VENTAJAS

- El entrenamiento es en tu ciudad.

- Tiene la participación de varios maestros reconocidos internacionalmente.

- Si comparas los precios de otros entrenamientos en otros ciudades el costo es en dólares y es alrededor de 3,000dlls.

- Si cumples con todos los requisitos tendrás un certificado que lo avala Yoga Alliance.

- Los beneficios que brinda el yoga son infinitos pero solo por mencionar algunos:

    - La flexibilidad que mantienen a lo largo de la vida.
    - El estado de calma que brinda la meditación.
    - El balance corporal, mental y emocional.

https://www.youtube.com/watch?v=qziIV04ZRXc

CONTÁCTANOS

Mail: info@sthirayoga.com.mx

Tel. (833) 140 78 01

Facebook: /sthirayoga

Instagram: /sthirayoga

sthira
yoga shala