

200-HORAS YOGA ALLIANCE FORMACIÓN DE MAESTROS DE YOGA

Información de Contacto

Nombre _____ Fecha de nacimiento ___/___/___ Ocupación _____
Dirección de correo _____ Email _____
Ciudad/Estado/C.P./País _____ Tel. () _____

Tu relación con Yoga

Contesta brevemente las siguientes preguntas:

1. ¿Qué estilo de yoga practicas? ¿Hace cuánto tiempo que practicas?
¿Con qué frecuencia practicas? Anota tus anteriores maestros.
2. ¿Qué significa yoga para ti?
3. ¿Por qué quieres realizar un curso avanzado de estudio en este momento de tu vida?
4. Si aplica, ¿Por qué te atrae enseñar yoga?
5. Por favor describe tu percepción de lo que un/a maestro/a de yoga puede ofrecer a los estudiantes.
6. ¿Cómo supiste de este curso?
7. Si ya das clases:
 1. ¿Qué capacidades desearías adquirir durante este programa?
 2. ¿En qué ambiente enseñas? (estudio, gimnasio, escuela, etc.) ¿Cuántas horas por semana enseñas?
 3. ¿Hace cuánto tiempo que enseñas?
8. Por favor, anota tu condición médica/física.

**El espacio en este programa es limitado.
¡Te animamos a que envíes prontamente tu solicitud!**

ELIGIBILIDAD

Practicantes de yoga y maestros con una fuerte práctica regular de asanas incluyendo posiciones de pie, posiciones hacia delante, posiciones hacia atrás, giros e inversiones, están invitados a aplicar. Familiaridad con pranayama y meditación es valiosa pero no esencial. Mientras que el deseo de dar clases no es necesario para inscribirse en este curso, una apreciación de las técnicas de enseñanza como una herramienta para profundizar la propia práctica es fundamental. Limitamos el número de estudiantes en este programa cada año para dar a cada participante amplia oportunidad para interactuar individualmente con cada miembro docente, así como crear una comunidad real entre los estudiantes mismos..

EL CURSO

Las clases son interactivas y dinámicas e incluyen las siguientes materias:

Asanas

Dos horas diarias de práctica de asanas; la experiencia personal te da el conocimiento. Refinar y profundizar tu conocimiento y práctica de asanas. Aplicaciones terapéuticas de asanas.

Pranayama

Diferentes técnicas de respiración con consciencia.

Meditación

Práctica de la técnica “anapana”; observación de la respiración entrando y saliendo de las fosas nasales. Una técnica para el desarrollo de la tranquilidad.

Kriyas

Técnicas de limpieza.

Filosofía

El estudio de las escrituras de yoga.

Anatomía

En relación con el movimiento: análisis del sistema esqueleto-muscular y su movimiento aplicado a las diferentes asanas. No es sólo una enseñanza teórica sino práctica también. Trabajo restaurativo para diversos problemas de espalda.

Metodología de la Enseñanza

Corrección en diferentes asanas, cómo enseñar a clases de principiantes y niveles intermedios, cómo enseñar a grupos pequeños y grandes, observar y comprender los cuerpos, demostración y comprensión de las posiciones.

Materias Especiales

Yoga como negocio.

Yoga Restaurativo y Terapéutica

Enseñanza Personal

Práctica impartiendo clases en la comunidad, comentarios/retroalimentación de colegas y maestros, asistencia a las clases de otros colegas. Es un requisito que los estudiantes atiendan todas las clases y completen las tareas asignadas.



ENFOQUE

Durante este curso de 6 semanas el énfasis estará en tu práctica diaria de meditación, pranayama y asanas. A través de tu experiencia personal no sólo aprenderás a entender estas técnicas diferentes sino también a ser intrínsecamente consciente de ellas. Esta comprensión y conciencia te permitirá empezar a adquirir el conocimiento para enseñar y ampliar tu percepción de las necesidades de tus futuros estudiantes.

200-HORAS YOGA ALLIANCE FORMACIÓN DE MAESTROS DE YOGA

MAESTROS FACULTADOS

Brigitte Longueville (los Países Bajos) Directora de *Solstice Yoga Center*. Sus enseñanzas están enfocadas en la oportunidad de “restaurar” capacidades innatas a su óptima expresión a través de la “relajación como práctica” junto con la práctica tradicional de yoga, y son un reflejo de sus amplios estudios con maestros internacionales y yoguis en el área del tradicional yoga del sur de India, pranayama, alineamiento crítico, meditación anapana y trabajo continuado con meditación vipassana. Obtuvo su certificado de enseñanza tras completar un curso de 3 años en *el Instituto de Yoga Bharata*, Amsterdam, los Países Bajos. El instituto es mundialmente conocido por su trabajo en alineamiento crítico. Es una maestra certificada por Yoga Alliance e instructora de maestros (E-RYT, E500 T500). Lleva 23 años haciendo pranayama y 8 años practicando meditación vipassana e imparte talleres alrededor del mundo incluyendo: EEUU, Europa, India, Antigua y México.



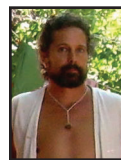
Anne O'Brien (EEUU) Directora de *Yoga: Estudios Avanzados / Escuela de Educación de*



Maestros. Es una inspiración como maestra de Hatha yoga. Sus estudios en el linaje Krishnamacharya, danza y otro movimiento somático inspiran su enfoque para un yoga vivo. Profundamente comprometida

con las tradiciones clásicas de yoga y equilibrando su amor por el movimiento con precisión y alineamiento, sus clases son un hermoso equilibrio de intensidad, humor y gracia. Imparte clases en todos los niveles, ofrece talleres y clases privadas, intensivos y retiros internacionales y formación de maestros (E-RYT 500). Anne estudia con maestros en Europa, India y EEUU, incluyendo TKV Desikachar, Dona Holleman, Rodney Yee, Edward Clark, Patricia Sullivan y Ramanand Patel. Tiene una licenciatura de la Universidad de California, Los Ángeles, y un postgraduado de *la Escuela Universidad de Estudios Internacionales Avanzados Johns Hopkins*, Boloña, Italia. Más info en www.anneobrienyoga.com

Yogacharya Yogendra (Mark Brown, EEUU) enseña consciencia respiratoria completa por medio de la respiración seccionada, consciencia de la respiración vibratoria



(pranava AUM), kriyas y mudras. Sus enseñanzas conducen a una profunda comprensión de la “respiración yogui completa” y abre la senda al pranayama y a la experiencia directa de prana.

Izaskun Casanova (Euskadi) trae a sus clases su larga experiencia en anatomía en las muchas facetas del masaje terapéutico. Enseña las estructuras anatómicas principales en relación con la comprensión y experiencia de las asanas. Su instrucción salva la brecha entre conocimiento “teórico” y la comprensión práctica de los músculos trabajando. Izaskun da masajes, traduce y da clases de yoga (RYT 200), y siempre buscó el camino de la sanación desde una perspectiva multidisciplinar de forma que todos sus estudios anteriores, psicología, masaje, Reiki, Feldenkrais, Inglés, Formación de Maestros para Educación de Adultos, etc. se integraron al realizar la formación de maestros en *el Centro de Yoga Solstice*. Sus intereses se enfocan en el aspecto terapéutico del yoga, en la comprensión de nuestro organismo y el uso adecuado de éste.



FECHAS PROGRAMADAS 2010

Octubre 18 - 22, 25 - 29
Noviembre 1 - 5, 8 - 12, 15 - 19, 22 - 26, 29 - 30
Diciembre 1

UBICACIÓN

Solstice Yoga Center, La Loma Linda, Zipolite, Oaxaca, 70904 Mexico

POLÍTICA DE GRADUACIÓN

La concesión del certificado de conclusión está basada en tres criterios:

1. Asistencia; para completar el programa con éxito un estudiante no puede perder más de 5 horas de tiempo de clase.
2. Tareas asignadas completas.
3. Asesoramiento experto de las habilidades aprendidas.

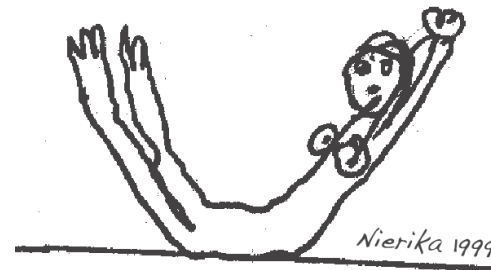
CÓMO REGISTRARSE

Completa el formulario de solicitud (al reverso). Por favor, envía la solicitud por correo o correo electrónico a:

Solstice Yoga Center
Apdo # 18
Pochutla, Oax.
70900 Mexico

info@solstice-mexico.com

Consideraremos tu solicitud y te enviaremos una respuesta por escrito. Al ser aceptado/a recibirás información completa del curso.



INFORMACIÓN DE FONDO

Solstice Yoga Center, fundado por Brigitte en 1999, nació del deseo de enseñar yoga a los viajeros, pero con los años también creció el deseo de refinar la enseñanza y de ofrecer a estudiantes dedicados y maestros de yoga un programa para comprender yoga como una práctica de ser y llegar a ser... como una manera de vivir, como una manera de pensar y sentir. Practicar yoga en la naturaleza, en la playa, ayuda a la relajación del cuerpo y la mente. La experiencia de la relajación como práctica durante varias semanas, lejos de las rutinas diarias y obligaciones le da al/a la estudiante un entendimiento más profundo del arte de ver y sentir. El curso es impartido por maestros con mucha experiencia absorbidos en su práctica individual juntándose para crear sinergia y personificación de la tradición. La escuela es única en “la Costa Chica” en Oaxaca, México. El curso de 6 semanas incorpora la práctica profunda, aprendizaje interactivo, conferencias, lecturas, discusiones, práctica de enseñanza y estudio dirigido individualmente en áreas específicas de interés para cada estudiante. Muchos de los graduados del programa están actualmente enseñando yoga a tiempo completo o medio tiempo, mientras otros han absorbido las enseñanzas para profundizar en su propia práctica. Los graduados pueden registrarse con Yoga Alliance como RYT200.