

FORMACIÓN DE PROFESORES VALENCIA 2017/2018

ASHTANGA YOGA NIVEL I

ARMONIA "Crecer y Conectar"

El conocimiento nace de la mejor discriminación, nos lleva a la orilla mas lejana. Es intuitivo, omnisciente mas allá de todas las divisiones del tiempo y espacio.

Patanjali

Jana A. Cizpin, es profesora de Ashtanga Yoga de acuerdo con las instrucciones de los Yoga Sutras de Patanjali.

Su experiencia personal con el Ashtanga Yoga, es una vivencia de gratitud y amor por esta práctica. Practica Yoga desde hace 20 años y he profundizado en la técnica formándome como profesora de Ashtanga Yoga en la Mysore Mandala Shala en India. He viajado mucho por el mundo Yoga nutriéndome de maestros y prácticas basadas en la tradición. Continuo mi formación con un curso de yoga intensivo en el KYM en Chennai desde la India. Disfruté de un entrenamiento de Ashtanga Yoga con David Svenson y un taller con Manu Jois (hijo de K. Pattabhi Jois). Decido escribir dos libros para que la sabiduría de esta práctica se expanda y llegue al mayor numero de personas: "Ashtanga Yoga" y "Manual de Pranayamas".

FORMACION ASHTANGA YOGA BASICO VALENCIA

Enfoque del curso

Este curso está diseñado para aquéllos que disfrutan y gustan de una buena forma física, además de querer entender la sabiduría de esta tradición y que tienen la intención de enseñarla.

En esta formación vas a aprender a dirigir clases de Ashtanga para principiantes y avanzados. Tanto si eres profesor de Yoga como si no, esta formación es altamente recomendable para todas aquellas personas que deseen afinar y profundizar su practica y todos aquellos profesores de Yoga que deseen concretar y mejorar su formación y aprender el sistema de Ashtanga Yoga.

EN ESTA FORMACIÓN APRENDERAS

- Realización de variantes y adaptaciones de cada una de las Asanas de la primera serie de Ashtanga.
- Multitud de variables opcionales y adicionales que enriquecerán y te ayudarán a profundizar tu práctica.
- La primera serie de Ashtanga Yoga.
- A corregir, asistir y ajustar los Asanas, incluyendo como planificar clases de Ashtanga y Hatha yoga.
- Teoría y práctica de Asanas (posturas) y Pranayamas (respiración).
- Como adaptar los Asanas para personas con lesiones y/o movilidad reducida (Yoga terapéutico).
- Ética, historia y filosofía del Ashtanga yoga que incluye los 8 Escalones del Yoga

MODULOS

Trasversales a todos los seminarios

- Módulo 1: Ajustes y enseñanzas
- Módulo 2: Pranayamas y meditación
- Módulo 3: Planificación de clases, anatomía y yoga terapéutico.
- Módulo 4: Teoría de Asanas y Pranayamas
- Módulo 5: Filosofía, ética e historia del Ashtanga Yoga, Profesión y publicidad

REQUISITOS

Practica de yoga por un mínimo de 2 años y pasar una entrevista. Durante de formación tienes que asistir un mínimo de una clase cada semana.

ESTRUCTURA DEL CURSO

La formación tiene una duración de 150 horas:

90 h presenciales con el formador

60 h de practica personal (22 h de las clases de práctica personal están incluidas en la formación durante los seminarios)

El resto de horas pueden realizarse durante la semana en el Centro Armonía y están incluidas en le precio (Nivel I mínimo una vez por semana).

HORARIO

Sábados 9:30h a 14h y de 16h a 18h

Domingos de 9:30h a 14h

FECHAS: AÑO 2017/2018

16 – 17 Septiembre 2017

14 – 15 Octubre

11 – 12 Noviembre

09 – 10 Diciembre

13 – 14 Enero 2018

10 – 11 Febrero

10 – 11 Marzo

07 – 08 Abril

05 – 06 Mayo

02 – 03 Junio

30 Junio – 01 Julio

COSTE

Reserva de palza: 150€ que se descontaran del primer pago

*Esta cuota no será devuelta en caso de no realizar el curso.

Formas de pago:

Pago único : 1350€ (Se descontara la matricula)

3 pagos de 480€ (TOTAL – 1440€) (Del primer pago se descuentan los 150€ de matricula)

4 Pagos de 380€ (TOTAL – 1520€) (Del primer pago se descuentan los 150€ de matricula)

160€ por seminario (TOTAL – 1760€) - Se tienen que pagar un mínimo de 10 seminarios . Si no pudieras asistir a alguno de los seminarios puedes recuperarlo en el curso siguiente.

RESERVA DE PLAZA

Para reservar tu plaza debes inscribirte del siguiente modo:

1.- Ingresar el importe de la matrícula (150 €) en Bankia: ES66 2038 6555 5330 0058 9531 indicando NOMBRE + APELLIDO + ASHTANGA YOGA NIVEL 1

2. - En metálico en la c/Duque de Gaeta 31 o por Correo ordinario a la dirección Centro ARMONIA - C/Duque de Gaeta 31 – 46022 –Valencia (Indicando remitente)

3.- Cuando tengas realizada la matrícula tienes que enviar un correo con los siguientes datos y junto al comprobante de pago de la matrícula a armoniavalencia@gmail.com

Nombre

Apellidos

Fecha Nacimiento

Experiencia en la Práctica del Yoga

Teléfonos y Mail

LUGAR

La formación se realizará en ARMONIA "Crecer y Conectar"

c/ Duque de Gaeta 31 – 46022 – Valencia

Teléfonos:

961142993 (Centro Armonía)

646983503 (Lorena)

615152616 (Pablo)

693247226 (Jana)

