



**Formación de Profesores de Yoga
MODALIDAD PRESENCIAL**

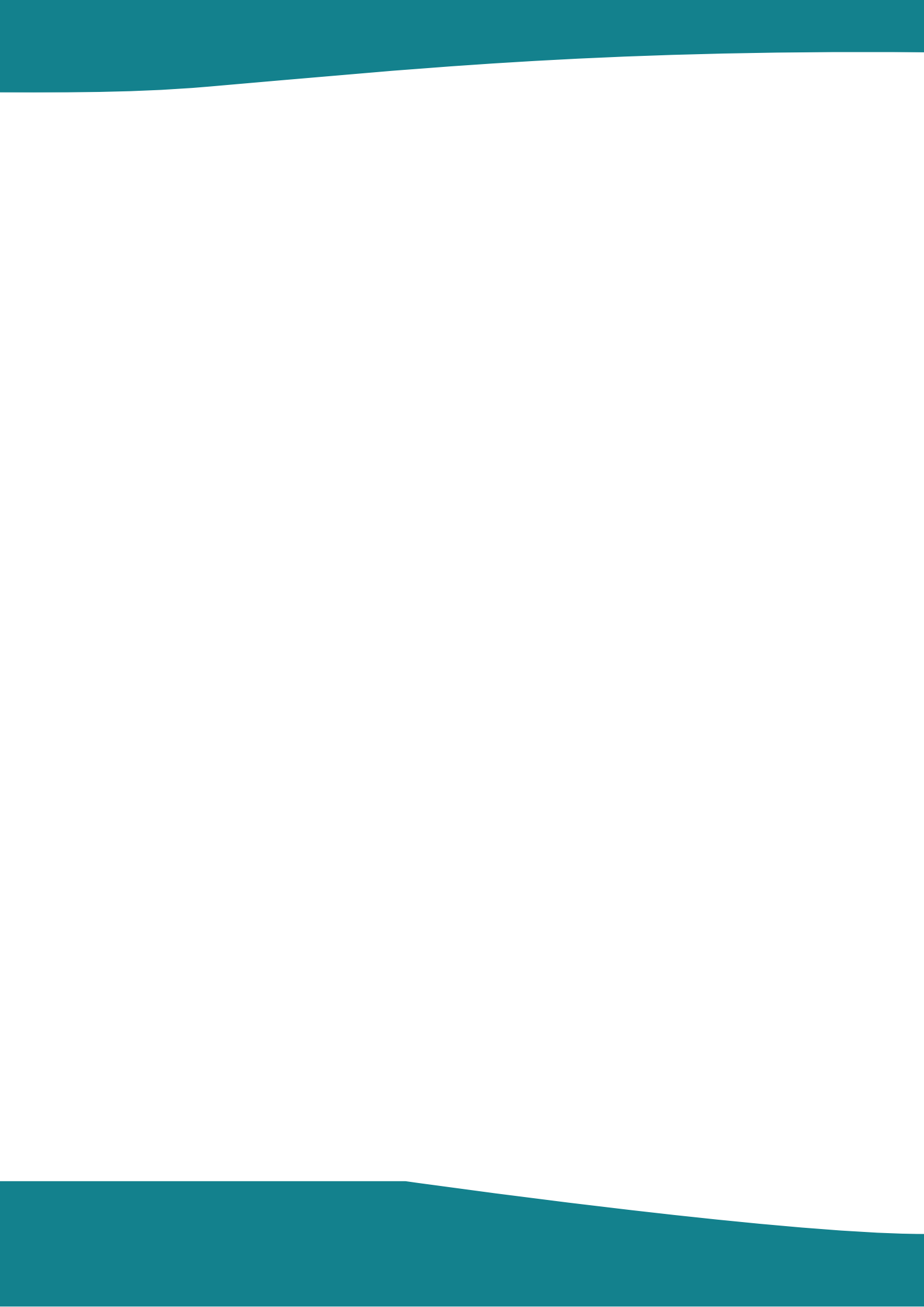
**MASTER DE YOGA
NIVEL III - 100h**

PRECISIÓN, INTEGRACIÓN Y CONCIENCIA

Por: Mayte Criado



PROGRAMA



OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Este curso proporciona una gran motivación para el desarrollo personal del alumno en cuanto a su formación humana y a la preparación que como Profesor de Yoga, le brinda la oportunidad de compartir con los demás su experiencia vital.

Es el nivel que proporciona la capacidad de enseñar a los demás, a partir de la propia experiencia y de los conocimientos adquiridos, para lograr un profundo desarrollo de la sensibilidad y un gran respeto por los procesos y la realidad de aquello que es en uno mismo y en los otros.

El alumno obtiene la certificación que lo habilita para enseñar y acompañar en Yoga. Es el colofón para una Formación Superior como Master de Yoga y marca el desarrollo de la gran aventura de la vida en su más elevada expresión: aquella que nos da la oportunidad de ayudar a los demás y transmitir conscientemente experiencia y amor. Esta es una Escuela que nunca termina.



La modalidad residencial proporciona el espacio ideal para la reflexión, y la convivencia con los compañeros (también Profesores de Yoga) y los Formadores, impulsa de una manera sostenida, el cumplimiento de un gran compromiso con uno mismo a través del Yoga: dar un sentido profundo al trabajo realizado en relación a la propia existencia. Es un encuentro vivencial que favorece las relaciones interpersonales al tiempo que profundiza en áreas especializadas que capacitan al Profesor-a de Yoga en su quehacer diario y su crecimiento interior.

Objetivos del Programa de 100h

- **Proporcionar** una gran motivación para el desarrollo personal del profesor-a de Yoga en cuanto a su formación humana y a la preparación que, como Profesor de Yoga –nivel III–, le brinda la oportunidad de compartir su experiencia vital.
- **Impulsar** al alumno a crear las pautas y las instrucciones que reflejen su experiencia interior; aquella que puede transmitir en libertad desde el propio sentir vital.

- **Ofrecer** una especialización de excelencia que capacite al Profesor-a de Yoga para enseñar a personas o grupos con características especiales.
- **Desarrollar** herramientas válidas que ayuden al profesor-a de Yoga a obtener recursos y sensibilidad para el desempeño de su labor.
- **Avanzar** en la propia práctica personal y en el respeto a la realidad que se vive y que se observa en los demás.
- **Facilitar** la inmersión en los estilos de Yoga más avanzados y modernos, sin perder la vivencia espiritual y pudiendo generar la comprensión que precede a la posibilidad de incorporar en las propias clases otros modos de hacer.
- **Estudiar** aspectos esenciales como: Yoga de Precisión, Yoga Restaurativo, Yoga para el embarazo, Pedagogía avanzada, Psicología del Yoga, Mantra Yoga, Yoga Nidra, Mindfulness.
- **Aprender** a “tocar” en el cuerpo las partes y los componentes que lo forman.
- **Vivir** una experiencia única de compartir y reflexionar en grupo desde una óptica abierta, moderna y evolucionista.
- **Profundizar** en temas de calado espiritual y en modos de entender la mente y las emociones desde una mayor conciencia e integración

METODOLOGÍA

Este tercer nivel de la Formación: MASTER DE YOGA, es un espacio de integración basado en los conocimientos adquiridos durante la formación, pero sobre todo, en la experiencia personal que se adquiere a través de la propia práctica y también como Instructor de Yoga.

Precisión, Integración y Conciencia.

Este es el título que define la orientación del Master.

Precisión

- En la práctica del Hatha Yoga se pone especial énfasis en la comprensión directa de la biomecánica que se despliega en las posturas, los movimientos y, en general, en los

gestos anatómicos.

- Se profundiza en las diversas maneras de respirar y en cómo el cuerpo busca en cada postura el tipo de respiración acorde a cada situación dentro de una práctica de Yoga.
- Para favorecer el avance en la propia práctica y en la observación que lleva al respeto del cuerpo y a su comprensión, se desarrolla un gran conocimiento sobre el trabajo con soportes.
- En la práctica pedagógica, se aprenden ajustes avanzados para proporcionar, no solamente la ayuda necesaria a los alumnos, sino aquella información que les transmite conocimiento sobre direcciones, energía y simplicidad en la ejecución.



Integración

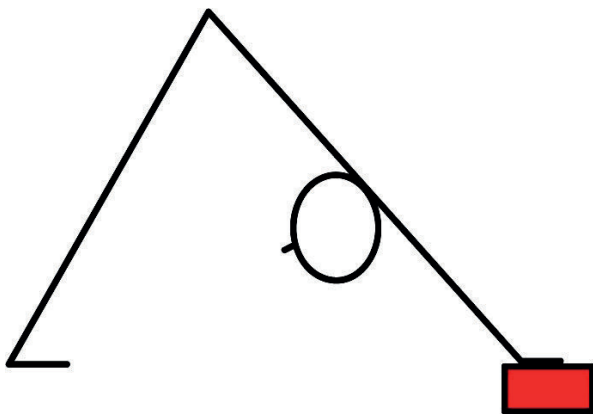
- Se abordan diferentes formas de practicar con el fin de determinar todo aquello que se puede integrar, en el propio desarrollo como Profesor de Yoga, de una manera coherente, honesta y libre.
- El proceso gradual de integración se refiere a la selección de las pautas y el conocimiento más importante, que se ha desarrollado tanto en la tradición como en el Yoga más actual. Este proceso es explícito en la práctica de âsana, pranayama, bhandas, Kriyas y en la meditación.
- Se estimula la creatividad personal dando el espacio suficiente para incorporar, tanto en las prácticas como en la pedagogía, la propia experiencia personal.
- Cada propuesta ofrece diferentes modos de potenciar la conexión integrativa entre lo SENSORIAL, lo SENSIBLE, la INTELIGENCIA ORGÁNICA y la APERTURA que deriva en CONCIENCIA



Consciencia

- Todas las prácticas del Master, plantean profundos ejercicios de reflexión personal y autoindagación. Todo ello dentro de un entorno adecuado en el que se fomenta el diálogo y el compartir.
- Las especializaciones se esbozan desde una perspectiva práctica en la que el alumno tiene la oportunidad de ampliar su formación como Profesor de Yoga, atendiendo al servicio que prestará a los demás, con responsabilidad.
- Hay un importante acercamiento al ¿quiénes somos? existencial, a través de una perspectiva integral de la espiritualidad, así como desde un planteamiento vital de autoconocimiento que lleva a despertar la espontaneidad del corazón.
- La serenidad interior y el impulso vital que empuja hacia la evolución personal y común, se sostienen desde:
 - la precisión en las prácticas
 - la apertura a la fluidez
 - la atención plena
 - la presencia de la respiración
 - la comprensión de uno mismo
 - la integración de los procesos funcionales
 - el despliegue de los propios potenciales
 - el desarrollo de la sensibilidad y la escucha
 - la experiencia vital elevad



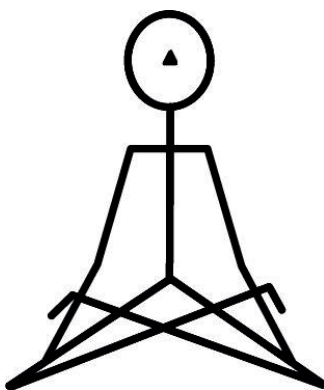
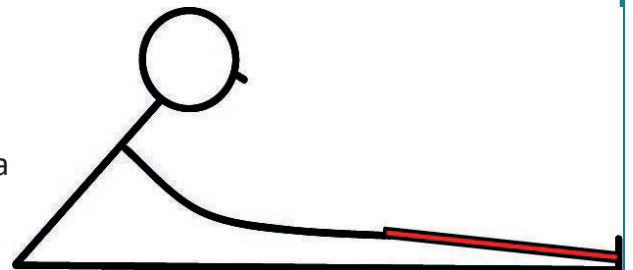


HATHA YOGA

- Yoga de Precisión
- Yoga para Niños
- Yoga Restaurativo y soportes
- Yoga para embarazadas
- Sensory Yoga

ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA

- Anatomía de Localización
- Comprensión Anatómica de la Práctica de Yoga



MEDITACIÓN

- Meditación y Mindfulness
- Kriya Yoga

PEDAGOGÍA AVANZADA

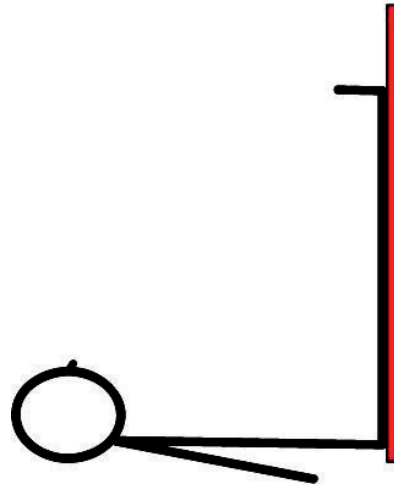
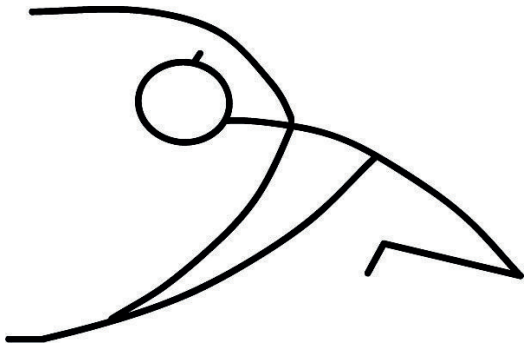
YOGA NIDRA

MANTRA-NADA YOGA

MINDFULNESS

AYURVEDA

BUSINESS YOGA



FILOSOFÍA Y PSICOLOGÍA

- La Psicología del Yoga II
- Conciencia Sensorial
- Perspectiva Integral de la Espiritualidad

CERTIFICACIONES

Los Programas de Formación de Profesores de Yoga en la Escuela Internacional de Yoga están registrados por la YOGA ALLIANCE y avalados por la FEDEFY (Federación Española de



Entidades Formadoras de Yoga) Además, la Eiy es entidad colaboradora de la UNED.

Los diplomas tienen el prestigio de una formación profesional certificada de primer nivel y están reconocidos en todo el mundo.

Con este certificado de 100 horas de Formación y los demás diplomas obtenidos en el Nivel I y II de la Formación, o en otras escuelas, o con el Certificado de Profesionalidad oficial, se puede proceder al registro individual en YOGA ALLIANCE como Profesor-a de Yoga RYS 500 -500 horas.

*“Cuando mi cuerpo se mueve saludando al sol y a la vida,
cada una de mis células celebra el reencuentro con la gracia:
la vivencia del Todo desde la libertad”*

Mayte Criado

FORMADORES

Mayte Criado – Directora

Swami Krishnananda – Formador Invitado

Conchi Moreno – Formadora Invitada

Jose Luis García – Formador invitado

Joaquín Castaño – Formador Invitado

Denis Criado – Formador Invitado

Elena Ferraris – Formadora Invitada



NAMASTÉ. OM SHANTI



