

# FORMACIÓN EN YOGA



Formando profesores desde 1993

---

Con el aval y la certificación de:



International  
Satyam Yoga  
Association

## FORMACION

Yoga Mandir ofrece unos estudios fieles a la esencia del yoga, serios y de reconocida calidad pedagógica, para que los estudiantes alcancen un elevado nivel tanto profesional como humano (e incluso espiritual).

Los contenidos de la Formación siguen las bases dictaminadas por las principales asociaciones internacionales (International Satyam Yoga Association, Yoga Alliance, U.E.Y., EYF)



*YOGA MANDIR es un centro avalado con más de 25 años de experiencia en el conocimiento y la enseñanza del Yoga, y dedicado a la formación de profesores de yoga desde 1993.*

### A quien va dirigida

- A personas que deseen dedicarse a la enseñanza.
- A personas interesadas en conocer más profundamente la sabiduría del Yoga.
- A todas aquellas personas que quieran realizar un trabajo de enriquecimiento personal y autoconocimiento

## ESTRUCTURA

Cada curso o nivel consta de:

- 9 intensivos de fin de semana (Sábado de 9 a 17 h. y Domingo de 9 a 14 h.). Inicio en octubre.
- 1 retiro en Diciembre de 4 días (puente de la constitución)
- 1 retiro de 7 días en Agosto. (fin del curso)

(total de **300** horas entre horas lectivas y horas de estudio)

*El Yoga es un estado de equilibrio y serenidad, el profesor de yoga es su representante*

### NIVEL 1 - INSTRUCTOR

Permite dar clases de Satyam Yoga básico.

### NIVEL 2 - PROFESOR

Permite enseñar Satyam Yoga a todos los niveles, e incluso otros métodos. Dirigir meditaciones, relajaciones y pranayama.

### Post Grado

Es un curso de profundización dirigido a profesores de yoga titulados (de cualquier escuela). Se enseñan temas más trascendentes y se estudian textos más profundos. (se convoca cada dos años)

# Metodología



## *Aprender desde la experiencia*

### CLASES TEÓRICAS

Exposición de forma clara y comprensible de las distintas materias que forman el plan de estudios.

### SESIONES PRÁCTICAS

De asanas, meditación, pranayama, relajación. Donde el alumno experimenta cada una de las técnicas del yoga en su profundidad, llegando a comprender lo que aportan a nuestro desarrollo y al mismo tiempo mejorando el nivel personal en cada una de ellas.

### CLASES TÉCNICAS

De asanas, meditación, pranayama. Son clases muy pedagógicas para aprender las bases fundamentales de cada práctica yóguica, su función y cometido, y como se debe enseñar y transmitir cada una de ellas.

### ESTUDIO POR PARTE DEL ALUNMO/a

- Realización de los ejercicios mensuales.
- Lectura de libros.
- Realización de los trabajos que se propongan.
- Practica personal de las sesiones y posturas estudiadas en clase.

### MATERIAL DIDÁCTICO

Yoga mandir entrega los apuntes necesarios para la formación, así como la mayoría de los libros que hay que leer y las fichas completas de las posturas.

# Temario



*El yoga es una ciencia milenaria de evolución, basada en el conocimiento profundo del ser humano, que nos muestra las claves para alcanzar un estado de consciencia superior.*



- Anatomía y fisiología aplicadas al yoga.
- Patologías estructurales.
- Series de asanas: las series del Satyam Yoga y distintas series aplicadas a diferentes tipos de personas (deportistas, gente mayor, embarazo, etc.)
- Asanas: técnica, beneficios, aplicación, variantes, contraindicaciones, etc.
- Hatha Yoga: finalidad y significado.
- El yoga como ciencia.
- Fundamentos y principios de Yoga y del Satyam.
- Los principales sistemas de yoga y su relación.
- Psicología yóguica: la mente, las emociones, los pensamietos, etc.
- Estudio de las vidas y enseñanzas de los principales maestros contemporáneos: Ramakrishna, Ramana Maharsi, Aurovindo, Anandamayí, Yogananda, ...
- Pedagogía práctica: cómo estructurar y dirigir una clase de yoga. Saber transmitir el yoga.
- Alimentación según el yoga.
- Anatomía sutil.
- La constitución del ser humano.
- El Poder del sonido.
- Mantrams: su significado y sus beneficios.
- Estudio de los textos clásicos más importantes: Yoga Sutras, Baghavad Gita, Upanishads, ...
- Técnicas de relajación y nidra yoga.
- Técnicas de meditación.
- Pranayama.
- Ayurveda.
- Simbología

# SATYAM YOGA



El Satyam Yoga viene de una larga sucesión discipular de grandes yoguis y sabios, que ha través de los tiempos han transmitido el yoga como camino para alcanzar la verdadera autorealización del ser humano.

Sus pilares fundamentales:

**Meditación:** como medio de alineación personal y conexión con el ser interno.

**Hatha yoga:** como técnica de purificación del cuerpo físico y desarrollo del cuerpo vital.

**Estudio** de la sabiduría para comprensión y entendimiento del camino del yoga.

**Práctica:** aplicar todo aquello que se aprende.

Satyam Yoga es un yoga de síntesis, el cual potencia todas aquellas prácticas realmente útiles e indispensables para el desarrollo del practicante y fundamentado en el equilibrio entre materia y espíritu.

## EL MÉTODO DE HATHA YOGA EN EL SATYAM



Es un método dinámico, progresivo y fluido. Se caracteriza por el orden de la secuencia de posturas y su debida alineación, la respiración rítmica y la consciencia en cada movimiento y asana. Aporta tonificación y flexibilidad, apertura, alineación y corrección corporal, equilibrio mental y anímico, y un aumento del tono vital.

Después de una sesión de Satyam el practicante experimenta una notable descarga de tensiones musculares, equilibrio del sistema nervioso, aumento del tono vital, serenidad emocional y calma mental.



# PROFESORADO

## DIRECCIÓN - Sadânanda



De muy joven conoció el yoga y decidió dedicarse a su estudio, práctica y enseñanza.

Titulado como profesor de yoga por la AEPY y formado en el YOGA REASERH INSTITUT de Mysore (India). Después de aprender de distintos profesores de yoga (Kulkani, Seshadri, BNS Iyengar, etc.) conoce a su maestro Dr. P.Kumar, del cual es discípulo directo. Recibió de él el nombre de Sadânanda (siempre feliz) y la autorización para transmitir el yoga.

Imparte cursos de yoga tanto en España como el India.



## HELENA PELLAT

Licenciada en Derecho. Profesora de Yoga por ISYA. Diplomada en Pilates y Yogilates por J. Urla (USA). Diplomada en Nutrición Ayurvédica (Universidad de Poone- India)

OTROS COLABORADORES ESPECIALISTAS EN DISTINTAS ÁREAS DEL TEMARIO.



**El requisito básico para acceder a la formación es tener un interés profundo en el aprendizaje del yoga y comprometerse en la dedicación, el estudio y la práctica del mismo durante la formación.**

*Inscripciones a partir del 1 de septiembre*



*Más información:*

93.451.76.76 (Tardes)

657.550.565