

YogaOne^{by DIR}

Curso de Profesor de Yoga de 500 horas

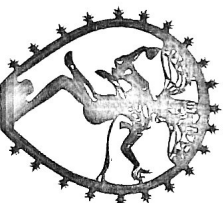
Se certifica que

Claudia Asue Garcia

Ha completado las 500 horas necesarias para la Formación de Profesores de YogaOne. Una formación que ha reunido conocimientos teóricos y prácticos en las enseñanzas tradicionales de yoga, así como en las últimas tendencias. Se han transmitido los 8 pasos de la Ciencia del Yoga, y ha aprendido las enseñanzas básicas e intermedias del yoga.

“Om Tat Sat” ~ Bhagavad Guita

Barcelona, *26/11/2017*



Om Namah Shivaya



Jordi Canela / Om Ram
Profesor & Director del centro

PLUS IOGA B65221343
c/Indústria 90-92, entl.6ª

08025 BARCELONA

Certifica que:

Claudia Marcela Ascue Garcia

Con DNI: 47926544H y fecha de nacimiento 15/11/1971 ha superado con éxito el curso de 500 horas de formación durante el periodo 2017 con el siguiente temario:

Filosofía del Yoga: Fundamentos culturales. Historia del yoga. La ciencia del yoga.

Los textos clásicos: Vedas. Upanishads. Bhagavad Guita. Yoga Sutras

Asthanga Yoga de Patanjali: Yamas. Niyamas. Asana. Pranayama: teoría y técnicas fundamentales de Pranayama. Pratyahara: control de los sentidos. Dharana concentración. Dyana: Meditación. Samadhi: iluminación

Las Sendas del Yoga: Karma yoga. Jnana yoga. Bhakti Yoga. Gnaja yoga

Introducción a la mitología hindú y Ayurveda

La mente y las bases del pensamiento positivo.

Práctica de yoga:

Asanas: Estructura y propósitos de una sesión de yoga. Una clase completa de yoga. Surya Namaskar. Posturas Madre. Los grupos de posturas. Progresiones en las posturas. Beneficios y contraindicaciones. La técnica. Principios de secuenciación. Yoga y embarazo.

Los principales estilos de Yoga: Iyengar Yoga. Prana Vinyasa Yoga. Ashtanga Vinyasa Yoga. Sivananda Yoga. Jivamukti Yoga. Dharma Yoga

Pranayama: Conceptos generales. Prana y energía. Técnicas de respiración. Beneficios del Pranayama. Tipos de Pranayamas. Práctica y método del Pranayama. Bhandas. Mudras. Respiración consciente.

Kriyas: Técnicas de limpieza y purificación.

Meditación: técnicas de meditación.

Fisiología sutil: El cuerpo energético. Los tres cuerpos. Los 5 koshas. Sistema de nadis y chakras.

Análisis diagnóstico y evaluación: Entrevista personal para la orientación del alumno. Fichas de registro. Test de valoración y estado físico/psicológico. Análisis de los resultados. Normas de Seguridad. Adaptación a los practicantes. Contraindicaciones. Protección de datos.

Lectura corporal. Relacionarse con el practicante, conocer las motivaciones e intereses.

Soportes informáticos para el registro de datos y evolución del practicante/grupo.

Infraestructura. Espacios y materiales a utilizar. Control del uso de las instalaciones.

Programación de actividades y gestión de recursos en actividades: Salud desde el Yoga. Hábitos de higiene saludable. Purificación. Coordinación, fuerza, flexibilidad, potencia, equilibrio. Programación en el ámbito del Yoga. Criterios de adaptación a diferentes colectivos con necesidades específicas. Estructuras de una sesión de Yoga. Toma de conciencia, calentamiento, progresión, compensación, relajación, respiración, y meditación. Soportes como cintas, pared, sillas, balones, bloques, mantas. Cojines. Inventario y mantenimiento del material y sala. Acondicionamiento de la sala, luz, temperatura, humedad, olores, ruidos. Equipo de música.

Programación de las sesiones a lo largo del tiempo.

Centros, escuelas, gimnasios, centros cívicos, hospitales, cárceles, centros de trabajo.

Promoción e información de la actividad. Publicidad y estrategias de Marketing.

Metodología y Pedagogía: Diseño y dirección de sesiones. Instalación, recursos y materiales.

Metodología de una clase. Voz, impostación y ritmo. Lenguaje corporal. Creatividad y creación de una clase. Instrucciones para dictar. Ajustes verbales, ajustes avanzados, soportes y ayuda.

Adaptación de las sesiones.

Dirección y dinamización de las sesiones de Yoga. Interacción instructor-practicante.

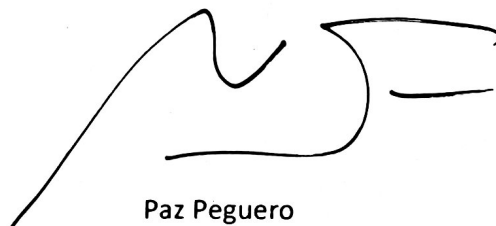
Mini-grupos. Resolución de conflictos. Técnicas de comunicación.

Anatomía: Sistema óseo y muscular, respiratorio, digestivo, circulatorio. La pelvis. El cuerpo humano visión conjunta. Biomecánica del Movimiento-Reflejos musculares. Cadenas musculares. Diafragma y caja torácica. Sistema glandular. Ondas cerebrales.

Barcelona 5 abril 2019

DIR TUSSET, S.A.

05 ABR. 2019



Paz Peguero

Coordinadora de Formación en YogaOne