



FORMACION DE PROFESORES DE YOGA



Formadores:	Víctor Morera, Juan Carlos Márquez, Arjuna Peragon
Director pedagógico:	Carlos Fiel
Escuela Sadhana:	www.sadhana.es
Organización:	City Yoga, C/ Artistas 43 (91 553 4751) www.city-yoga.com
Formación:	4 años

Temática curso 2007 - 2008

El objetivo de este ciclo es el de desarrollar una profunda escucha postural.

Esto nos permitirá reconocer la “tensionabilidad” que conlleva un esquema postural mal centrado y balanceado.

El estrés postural puede ser reducido significativamente cuando tomamos conciencia de los ejes de nuestro cuerpo ya que el “movimiento muscular” no debe interferir, en lo posible, en la circulación energética, ni emocional, lo que nos va a ayudar a regular mejor el sistema respiratorio y a fortalecer una actitud mental de estabilidad y centramiento.

YOGA Y ANALISIS DE BASES POSTURALES

- Actitud ante la práctica. Principios generales. El calentamiento.
La simetría corporal y los ejes posturales. Posturas de pie.
- La estática. Eje y gravedad. El equilibrio. Esquema postural.
- El estiramiento muscular y el peso de los segmentos. Compensación, contrapostura y medios reguladores.
- Las rotaciones. Punto raíz. La percepción corporal y la imagen corporal. Neuropercepción.
- Tono y energía ante la práctica y como actitud. Sistema hidráulico respiratorio. Asana y Pranayama.
- Las nueve líneas del movimiento. Estructura articular del cuerpo.
Las charnelas vertebrales.
- Asana y los tres aspectos posturales. La columna vertebral y diafragma.
- Auto-crecimiento y la estructura cervical. La progresión. Principios de la relajación.
- Arquitectura de una lección.
Práctica de dicha arquitectura siguiendo los principios individuales.

Fechas de los Seminarios

12 - 14 de Octubre (Arjuna); 9 - 11 de Noviembre (Juan Carlos); 14 - 16 Diciembre (Victor) **2007**
25 - 27 de Enero (Arjuna); 15 - 17 de Febrero (Arjuna); 14 - 16 de Marzo (Victor); 4 - 6 de Abril (Juan Carlos); 9 - 11 de Mayo (Carlos); 20 - 22 Junio (Arjuna) **2008**

Curso de Verano: 2 – 6 julio 2008

En La Plana (Barcelona) – realizado por equipo Sadhana.

Explicación de los Distinto Espacios de la Formación

- 1) Los seminarios de fin de semana están organizados de la siguiente forma:

Viernes: 19.00 – 21.30

Sábado: 9.00 – 14.00; 16.00 – 20.00

Domingo: 9.00 – 14.00

Estos horarios pueden variar en función de la dinámica del trabajo y las necesidades del grupo.

Titulación

El programa general del curso y su organización se ajustan a la normativa de la Unión Europea de Yoga, entidad a la que pertenece nuestra Federación Sadhana. Al final de la formación y previo cumplimiento de los requisitos establecidos se obtiene el título de Profesor de Yoga de nuestra Escuela de Formación de Profesores Sadhana. En España hay 2 federaciones de yoga reconocidas por la Unión Europea de Yoga – Federación Sadhana y AEPY (Asociación Española de Profesores de Yoga)

Condiciones Económicas

Precio Formación del curso 2007 – 2008

1.107 €, a pagar en 9 mensualidades de 123 €.

Matricula de inscripción: 100€ (pago único).

Este precio incluye:

Todas las actividades del programa:

Seminarios de fin de semana
Apuntes de la escuela contemplados en el curso académico
Cuota de inscripción a la Federación Sadhana
IVA incluido. Puedes solicitar factura oficial.

FORMA DE PAGO – Para facilitar el pago, se divide el coste total de la formación entre los 9 seminarios de fin de semana (septiembre a junio). Hay que pagar cada seminario en la fecha del seminario si asisteis en ello o no.

PARA RESERVAR PLAZA PARA EL CURSO – Dejar una señal del coste de la Matricula (100 Euros) con City Yoga.

NORMAS OBLIGATORIAS

- Se abonará el coste total de la formación, aunque se falte a algún seminario.
- Cumplir con la totalidad de los seminarios previstos.
- Sólo se podrá faltar a un seminario por curso, debiendo recuperarlo tanto teórica como prácticamente y de acuerdo con las indicaciones del tutor. Las recuperaciones, salvo excepciones, se realizará en donde se cursa la formación, si fuera en otro Centro se requerirá consultarles, la confirmación previa e informarle a tu tutora previamente.
- Entregar la totalidad de los resúmenes, diarios de abordó, de cada seminario o, si esto no se cumple, realizar un resumen total del curso antes de finalizar el año escolar que será sometido a evaluación.
- Asistir a los espacios de tutorías o complementos de la formación establecidos, salvo que el Profesor Formador decida liberarlo de una materia debido a su formación profesional.
- Asistir durante la formación, al menos, a un Vipassana (coste extra de 266€ en 2007) y a un curso de verano (coste extra de 210€ en 2007), dentro del marco establecido en Sadhana.
- Realizar un cierto número de horas de práctica, si el Formador lo cree conveniente, en clases que serán supervisadas. Sólo se podrá realizar con alumnos de cuarto. El número de horas oscilaría entre 6 y 18 hs.
- Superar los exámenes o test que se establezcan para las distintas materias que componen la enseñanza y de acuerdo con el PBE. Las materias que podrán ser evaluadas son :
 - * Anatomía y Fisiología
 - * Pedagogía
 - * Filosofía y textos
 - * Práctica
 - * Principios psicológicos y terapéuticos
- Firmar un documento de aceptación de estos compromisos en el día de entrega de matricula

Cada uno de estos espacios de formación es necesario completarlo o realizarlo para validar dicho curso de formación o para extender el título de profesor. A partir de Octubre del 2007 ningún certificado de formación o Título será emitido por Sadhana sino reúne los anteriores requisitos.

Previo cumplimiento de estos requisitos el alumno obtiene el certificado de asistencia a la formación.

Para ser profesor titulado por Sadhana deberá realizar el trabajo final o tesina, con el tema acordado entre él y el Director Pedagógico o Formador.

- La tesina se realizará en el plazo de dos años desde que finalizó la formación.
- Pasados 2 o más años desde que terminó la formación además de la tesina se requerirá una puesta al día con seminarios que podrán suponer hasta un año o ciclo de formación de acuerdo al tiempo transcurrido y lo que estime el Director pedagógico.
- El coste de estos seminarios corren por cuenta del alumno.

PRECIOS PARA ALUMNOS TITULADOS

Si eres titulado por Sadhana o has acabado la formación, gozas de un precio especial para que puedas seguir asistiendo a los cursos de la Escuela. El objetivo es que te recicles periódicamente en lo profesional y continúes trabajando en tu proceso de desarrollo personal.

PRECIO ESPECIAL VETERANOS: 60 Euros por seminario. (Precio única aunque se realice sólo parte del seminario).