

PROFESORADO 200 HORAS

DE KRAMA VINYASA YOGA

con Rae Indigo



CURSO
EN LÍNEA
VÍA ZOOM



¿TE GUSTARÍA DISEÑAR CLASES DE YOGA EFECTIVAS Y SEGURAS?

Aprenda los componentes básicos de las posturas físicas y cómo crear secuencias para cualquier estilo de yoga. La antigua ciencia yóguica de Vinyasa Krama proporciona herramientas fundamentales para comprender el diseño de secuencias. Partiendo de la movilidad y la anatomía modernas, aprendemos a construir posturas desde su forma original, creando modificaciones para las necesidades individuales. Esto hace que la tecnología del yoga esté disponible para todos. Y adaptada al mundo moderno ya que la realidad de hoy es pasar mucho tiempo en la oficina, en los celulares, en el auto... etc.

A diferencia de muchos programas modernos de 200 horas, no enseñamos una descripción general de diferentes estilos. Enseñamos los principios básicos del diseño de una secuencia, que más adelante usaron todos los estilos modernos de yoga para implementarlo y crear sus secuencias. Krama Vinyasa es



un linaje basado en la educación y trabajamos activamente para elevar la comprensión de nuestros alumnos. Esto les da a nuestros graduados una ventaja significativa para crear clases de yoga inteligentes y seguras para las necesidades de cualquier alumno.





En este curso de 200 horas aprenderás:

- Crear movimientos fluidos de yoga inteligentes y seguros
- Entendimiento sobre el yoga y su estilo de vida para que puedas aplicarlo en tu día a día
- Diseño y creación de las posturas
- Una comprensión de la alineación aplicado al cuerpo de cada individuo
- Hablar en público y lenguaje corporal
- Dirigir una clase, herramienta útil si quieres aplicarlo en tus clases o simplemente para hablar en público
- Meditación y respiración

¡Aprende y experimenta el poder de la transformación con Rae Indigo!

Más sobre Rae:

<https://www.worldyogainstitute.org/about-us/rae-indigo/>



Empezamos nuestro profesorado en línea, aprovechando que estamos en casa.

Este profesorado lo ofrecemos en módulos de 50 horas. No es necesario tomar los módulos en orden, pero cada uno debe completarse con tareas, cuestionarios y ejercicios. Cada semana tenemos clases en línea y tarea.

Te damos acceso a todo el contenido grabado para verlo cuantas veces sea necesario.

Hemos creado un perfil para usted en nuestra nueva plataforma web que tendrá la grabación de cada video, material de lectura, manual y videos con secuencias para que siempre puedas acceder a ellos.





MÓDULO 1 (ONLINE)

PRIMERAS 50 HORAS

INTRODUCCIÓN AL YOGA:
**FILOSOFÍA, CIENCIA DE LA MENTE,
ALINEACIÓN Y CONSTRUYENDO
LAS POSES DE YOGA**

(50 HORAS)

*Puedes llevar ambas partes o solo una

PARTE UNO:
**FILOSOFÍA Y CIENCIA
DE LA MENTE**

(30 HORAS)

FECHAS:

Viernes 22 y Sábado 23 de Mayo
Viernes 29 y Sábado 30 de Mayo

*11.5 horas en vivo o grabado y
3.5 horas de tarea (15 horas en total)

HORARIO:

VIERNES:

6:00 a 9:00 pm (Introducción y Teoría)

SÁBADO:

8:30 a 10:00 am Práctica de Asana

10:00 a 10:30 am Break

10:30 am a 1:30 pm Teoría

1:30 a 3:00 pm Break de almuerzo

3:00 a 7:00 pm Teoría y práctica

Este curso despeja las mentes perturbadas y conduce al aspirante hacia una vida espiritual. Aprende a tocar el mundo material con gracia y crea un florecimiento de vida donde quiera que vayas. Trae la compasión, la paciencia, el amor y el resplandor causalmente a tu vida al comprender los fundamentos de la ciencia y la filosofía de la mente yóguica, lo que significa ser un yogui y cómo aplicarlo en tu vida diaria.

Descubre:

- Los 8 ramas del yoga
- Historia del yoga
- Meditación
- Introducción a los Yoga Sutras
- Rasa Yoga
- La ética del Yoga
- La introducción a los Upanishads
- Introducción a los Vedas
- Visualización

¿Has pasado semanas, meses o años sintiéndote nublado, indeciso, con emociones por todas partes?

¿Has luchado por saber qué hacer con eso y abrumado por el estrés?

Debido a la indecisión y la falta de claridad, ¿su vida se ha reducido o está fuera de control? **Rae Indigo ha ayudado a cientos de alumnos a transformar su punto de vista y descubrir habilidades para crear una vida de alegría, felicidad y claridad.** No importa su condición actual, ni sus fallas pasadas, con el conocimiento adecuado puedes cambiar toda tu experiencia, y puede pasar de ser quien necesita ayuda a quien ayuda y eleva a los demás.





PARTE DOS: **INTRODUCCIÓN A LA ALINEACIÓN Y CONSTRUYENDO POSTURAS** (20 HORAS)

FECHAS:

Viernes 12 y Sábado 16 de Junio
Viernes 19 y Sábado 20 de Junio

HORARIO:

VIERNES:

6:00 a 8:00 pm (Introducción y Teoría)

SÁBADO:

8:30 a 10:00 am Práctica de Asana

10:00 a 10:30 am Break

10:30 am a 12:30 pm Teoría

12:30 a 2:00 pm Break de almuerzo

2:00 a 5:00 pm Teoría

***8.5 horas en vivo o grabado y 1.5 horas
de tarea (10 horas en total)**

Las posturas de Yoga podrían parecer bien complicadas, difíciles y hasta intimidantes como para enseñarlas. En esta introducción

a como construir las posturas de Yoga desde cero aprenderemos los elementos fundamentales para poder construir y crear las posturas de yoga desde el principio de sus cimientos hasta arriba. La

teoría básica de alineación y como re direccionar la fuerza cambiará tu forma de caminar y de moverte en los espacios; convirtiendo cualquier actividad que hagas con tu cuerpo físico en mucho mas placentera, más ligera, más libre y más estable.

- Organizar formas en el espacio
- Re direccionar las líneas de fuerza
- Direcciones de movilidad de las articulaciones;
 - Tobillos/Rodillas/Caderas
 - Muñecas/Codos/Hombros
 - Lumbar/Cervical/ Columna Torácica
- Circuitos de retroalimentación

Estas enseñanzas son muy ponderosas y están enraizadas en un sistema científico ancestral. Este sistema crea ligereza y consciencia a tu forma física completa y a otros niveles de tu ser.

Es una experiencia muy cercana a la alineación que se origina en el cuerpo energético sutil. Le entrega al alumno la capacidad de desglosar todas las posturas (asanas) a sus componentes básicos y volver a sintetizar las formas necesarias para cualquier situación dada.

MÓDULO 2

DISEÑO DE SECUENCIAS Y LA ANATOMÍA ENERGÉTICA EN LA PRÁCTICA (50 HORAS)

FECHAS: por anunciar

PARTE UNO: DISEÑO DE SECUENCIAS (25 HORAS)

¿Qué tan libre te sientes o te sentirías como profesor/a de yoga comprendiendo la ciencia detrás de la creación de las secuencia?

En este Profesorado aprenderás a diseñar secuencias para muchos tipos de practicas distintas; practicas pasivas, activas, de yin yoga, restauradoras, de apertura de caderas, de fortalecimiento, de inversiones y muchas más. Comprenderás la elementos centrales de todos los estilos de yoga. Aprenderás a crear prácticas para alumnos con una fuerza limitada de flexibilidad, de modo que vas a poder guiarlos hacia una experiencia de clase de yoga exitosa, cómoda y estable. Así como también podrás guiar clases para deportista de alto redimiendo, personas con bajo nivel de concentración, personas con mucho estrés en su vida y mucho más.



Como construir secuencias de yoga:

- Resistencia y fuerza
- Dinámico y estático
- Sukha y Sthira
- Ha y Tha
- Jeroglíficos de yoga (dibujos de posturas)
- Estructura de clase y esquemas de entrenamiento
- Clases temáticas

Existe un gran potencial para crear clases ingeniosas e inteligentes, que te permitieran abrir puertas en el sistema físico, energético y mental del alumno. Este Sistema nos ayuda a pensar "fuera de la caja".





PARTE DOS

EL FLUIDO ENERGÉTICO

(25 HORAS)

Cuando exploramos la dimensión internas del Yoga, témenos que tener un nivel de consciencia de las infraestructura con la que estamos trabajando. Al igual que la medicina tradicional tiene su propia anatomía, la ciencia del yoga tiene su propia anatomía de red sutil energética.

Es desde este espacio de entendimiento energético de donde aprenderemos como maximizar eficientemente desde nuestros cuerpos físicos y sutiles para que los objetivos y propósitos del yoga se puedan establecer. En este curso haremos una introducción a la anatomía energética y ver cómo se aplica a las secuencia de yoga.

Como crear fluidez de energía:

- Centros de información - Chakras
- Rutas energéticas – Nadis
- Viento y presión del cuerpo y como aprovecharlo – Vayus
- Reconocer la iluminación interior que es magnetizan – Kundalini
- Cerrojos internos de energía – Bandhas
- Loto flotante – Mudras

MÓDULO 3

DISEÑO DE SECUENCIAS Y ALINEACIÓN (50 HORAS)

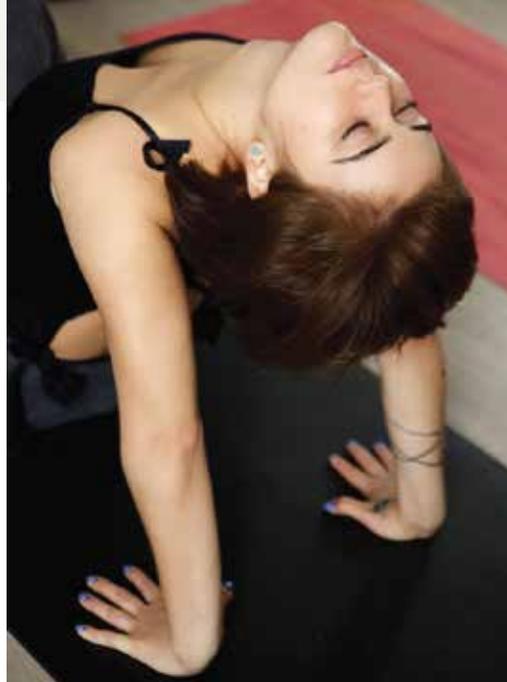
FECHAS: por anunciar

Construir poses desde cero con fluidez en la respiración y las transiciones es una gran habilidad. Saber cómo crear secuencias que eliminen el dolor y brinden bienestar al cuerpo es el enfoque de este curso. Los alumnos tienen diversas necesidades y para tener éxito como instructor profesional, debe saber cómo crear secuencias para mejorar las condiciones del alumno o las tuyas.

Al tener la capacidad de poder alinear, re direccionar la fuerza y tener claridad en el diseño de secuencias son las mejores herramientas para una excelencia profesional. Crear una secuencia para cada práctica de movimiento; terapéutico, yin, ha-tha, power, dinámico, restaurador o una combinación inteligente de estos estilos, te libera a ti y a tus alumnos del dolor y crea un cuerpo en bienestar.

Crea Posturas (asanas) y Secuencias utilizando:

- Direcciones de movilidad
- Todos los estilos de yoga físico
- Distintas variaciones de secuencias; activas, estáticas o dinámicas y cuándo usarlas.
- El uso de props



- Sthira (estabilidad / fuerza)
- Sukha (facilidad / flexibilidad)
- Secuencias de entrenamiento efectivas
- Asanas de una sola dirección
- Combinación de asanas y cuándo usarlas.
- Cómo usar repeticiones en una dirección de movilidad

Desarrollarás una habilidad considerable para llevar a las personas con diversas necesidades a un estado de unificación, o yoga. Cierta organización de poses hará que las personas se sientan energizadas, así como otras harán que las personas se sientan tranquilas y meditativas.

Puede aplicar la ciencia antigua del diseño de la secuencia yóguica para maximizar el efecto en tus alumnos y en ti mismo. Crea secuencias y diseña posturas de alto nivel utilizando los métodos que el Gurú y el maestro, Krishnamacharya, le enseñaron a Iyengar, Patthabhi Jois, Indra Devi y Sri T.K.V. Desikachar.





MÓDULO 4

METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA, HABLANDO EN PÚBLICO, COMUNICACIÓN Y MEDITACIONES GUIADAS.

(50 HORAS)

Aprende cómo ponerse de pie y compartir tu verdad. El lenguaje corporal inspirador, el control vocal y las expresiones faciales son solo algunos de los temas explorados. Los estudiantes trabajarán en enseñar y dirigir clases físicas, cómo crear meditaciones guiadas y visualizaciones. Este es un curso óptimo para aquellos que desean superar la barrera del nerviosismo y darse cuenta de su potencial para compartir lo que tiene significado, con confianza.

La creación de secuencias, las indicaciones de alineación y postura, la ciencia de la mente y la anatomía energética se unen en este poderoso curso.

Aprenderás:

- A tener confianza
- Ritmo de una clase
- Proyección de voz
- Meditación guiada
- Sentirse cómodo frente a las personas
- Lenguaje corporal
- Prácticas diarias
- Cómo mantener la atención de tus clases
- Estados psíquicos emocionales
- Cómo señalar alineación
- Cómo transicionar entre posturas
- Cómo señalar la respiración

*para cada semana tenemos 18 horas en línea y 7 horas de tarea.





* Puede tomar la certificación completa de 200 horas o cada módulo por separado en cualquier orden. Cada módulo cuenta como CEU (Programa de Educación Continua) de 50 horas.

INVERSIÓN

Matricula completa: US\$ 2,400

Módulos individuales de 50 horas: US\$ 600

Módulos de 30 horas: US\$ 360

Módulos de 25 o 20 horas: US\$ 300

Para más información e inscripciones:

info@unitedyoga.pe

WhatsApp +51 993 470 797