



Formación de Instructor de Yoga y Meditación Nivel I - 250 horas

Esta formación está dirigida con un enfoque en tu práctica personal con las bases históricas y filosóficas del Yoga para que te aporte toda su plenitud y así te sumerjas en esta esencia milenaria, aprendiendo del estudio de autores contemporáneos, adaptando así a las bases del yoga moderno. Te ayudará a profundizar en conocimientos tanto prácticos como teóricos, consiguiendo una transformación en tu interior que te hará vivir el momento más plenamente y con más consciencia tu vida.



¿Qué incluye la formación?

- 215 horas lectivas directas con los profesores (Formación presencial + Prácticas).
- 135 horas de Formación Presencial.
- 80 horas de Prácticas en el centro.
- 35 horas de trabajos y estudio en casa.
- Tutorías personalizadas.
- Se realizarán prácticas como profesor dando clases en nuestro centro.
- Manual ilustrado: teórico y práctico, libro de texto, música...
- Una vez realizada la formación podrás volver a realizar el curso las veces que desees sin coste alguno.
- Estarás en la lista donde figuran aquellos profesores diplomados por Yoga Studio, que han consentido, expresamente, su inclusión en la lista de Instructores Registrados.
- La titulación de instructor de Hatha-Vinyasa yoga y Meditación (250 Horas - Nivel I), del curso que recibirás en el Centro de Yoga S.K.M, acreditará con doble certificado, y con la garantía de contenidos mínimos del Certificado de profesionalidad RD 1076/2012 del 13 de Julio (Cualificación de Instrucción en Yoga RD 1034/2011 del 15 de Julio, publicado en el BOE).



¿Qué aprenderás?

- Definición, historia y filosofía del Yoga.
- Metodología y diferentes enfoques de Yoga.
- Anatomía: Anatomía sutil y aplicaciones (chakras, nadis, meridianos, bandhas, drishti...)
- Técnicas de Respiración, Pranayama y tipos de pranayama.
- La Meditación. Metodología y sus diversos enfoques y técnicas.
- La relajación y sus beneficios.
- Asanas.
- El Estudio y la práctica del yoga.
- Conciencia corporal y fundamentos de la Alineación.
- La psicología del Yoga.
- Ayurveda y yoga.
- Dieta y Nutrición yóguica.
- Primeros auxilios.
- Ética y docencia del profesor de Yoga.



Nota

Para completar el certificado de profesor tendrás que, realizar las tareas y los trabajos, asistir y participar en las horas asistenciales del curso teniendo una práctica regular durante todo el curso, superación de la evaluación continua y exámenes.



Datos de la Formación

Nombre y definición de la formación

Formación de Hatha-Vinyasa y Meditación
250 horas Nivel I

Inicio de la formación

Octubre 2021

Total horas

250 horas

Duración

11 meses

Grupos de Clase (elige el mejor horario):

- * Martes de 9:00 a 13:30 h.
- * Jueves de 9:00 a 13:30 h.
- * Viernes de 16:30 a 21:00 h.
- * Sábado de 9:30 a 18:30 h.
- * Domingo de 9:30 a 18:30 h.

(Son grupos distintos, por lo que sólo tienes que elegir uno de ellos).



Inscripción y reservas de plaza

- Para formalizar la inscripción se debe abonar la matrícula de 150 €.
- Puedes venir a nuestro Centro de Yoga o realizar una transferencia a nombre de Centro de Yoga S.K.M. en la cuenta ES24 0049 1342 17 2310223984 (Banco Santander), en concepto de matrícula Formación Yoga Anual añadiendo tu nombre completo en el concepto.
- Para cualquier duda, contacta con nosotros. Te informaremos sin compromiso alguno.

Precio

150 €/mes + 150 € de matrícula

Módulos

15 módulos

Imparte

Juan Fernández y su equipo

Lugar de impartición

Centro Studio Keep Moving

Dirección

c/ Paseo de Europa, nº 27
41012, Sevilla (Los Bermejales)

Titulación obtenida

Doble Titulación, de Instructor de Hatha-Vinyasa yoga y Meditación 250 Horas (Nivel I).

* Las clases semanales están incluidas en el precio desde que te matriculas.