Sampoorna Yoga™
INDIA

200-HORAS DE FORMACIÓN DE PROFESORES EN ASHTANGA VINYASA YOGA

Programa en ESPAÑOL impartido EN LÍNEA

VISIÓN GENERAL
DETALLES DEL CURSO
ESTRUCTURA DEL CURSO EN LÍNEA
FECHAS Y TARIFA
CÓMO INSCRIBIRTE
ACERCA DE SAMPOORNA

VISION GENERAL

Nuestro Curso de 200 horas de Formación de Profesores de Yoga está diseñado para darte los conocimientos, habilidades y confianza necesarios para poder enseñar y dirigir clases basadas en la primera serie de Ashtanga Yoga y en el estilo Vinyasa Flow. Esta experiencia de formación con nosotros se trata tanto de profundizar en tu propia práctica e individualidad como de adquirir las habilidades para enseñar a otros. Creemos realmente en que tu propia experiencia, tus características personales y tus habilidades desarrollarán tu estilo personal como futuro profesor(a) de Yoga.

En Sampoorna Yoga, basamos nuestro entrenamiento en las enseñanzas de las “8 ramas del Ashtanga Yoga” no solo en la práctica de Asanas. Hacemos mucho énfasis en los Yamas, Niyamas, Pranayama (técnicas de respiración), técnicas de meditación y también en mindfulness (atención plena). Este currículum integral de yoga también incluye la filosofía basada en los Yoga Sutras, el estilo de vida, la dieta, la ética yogui, anatomía y fisiología para todos los profesores y practicantes, entre otros temas relacionados con la práctica de llevar una vida equilibrada. Somos poco ortodoxos y abiertos en nuestro enfoque hacia el yoga, así que te recomendamos a que incorpores tu propia creatividad, intuición y experiencias espirituales en tu estilo de enseñanza.

No seguimos ninguna religión ni ningún esquema predeterminado en nuestros cursos. Creemos que cada alumno es único, y así debe ser también su estilo y manera de enseñar como futuro profesor.

Al final del curso, estarás preparado para practicar la primera serie de Ashtanga Yoga, dar clases basadas en este estilo de Yoga y para crear secuencias variadas y diferentes de Vinyasa Flow.

Al realizar el curso en línea de 200 horas de Formación de Profesores de Yoga de Sampoorna, podrás:

- Aprender a enseñar y practicar una amplia gama de asanas de yoga.
- Experimentar los beneficios físicos, emocionales, energéticos y espirituales de los asanas de yoga.
- Aprender las alineaciones adecuadas y correctas para cada persona.
- Explorar las modificaciones y variaciones de los asanas más comunes.
- Aprender los principios de los ajustes verbales y manuales.
- Comprender los conceptos básicos de la anatomía funcional aplicados a la práctica del yoga.
- Experimentar y practicar diferentes técnicas de Pranayama (técnicas de respiración) y meditación.
- Enseñar desde la experiencia personal en lugar de solo desde la memoria y las palabras.
- Impartir clases de yoga con seguridad y confianza para estudiantes de todos los niveles.

Este curso es para ti, si:

- Has practicado yoga de forma intensiva y continua, y quieres pasar al siguiente nivel.
- Quieres aprender cómo obtener armonía entre cuerpo, mente y alma.
- Quieres profundizar tu práctica personal de asanas y meditación.
- Deseas aprender y practicar en un entorno compasivo y no competitivo pero desafiante.
- Estás buscando un enfoque integral, seguro, bien estructurado, anatómicamente preciso e intuitivo.
- Deseas explorar el Yoga a un nivel de conciencia más sutil y profundo.
- Tienes un fuerte deseo y ganas de compartir este arte de vivir con otros.
- Estás listo para aprender yoga más allá de los asanas.
- Tienes la disponibilidad y el tiempo para llevar a cabo un entrenamiento en línea en conjunto con otros, pero que también te permita ir a tu propio ritmo.

Titulación

Con nuestro curso obtendrás la certificación de 200 horas convalidable para registrarse con Yoga Alliance Profesional UK y Yoga Alliance USA.

DETALLES DEL CURSO

Profesoras

Eli Aguilar

A Eli le ha apasionado el ejercicio, la enseñanza y el estilo de vida saludable la mayor parte de su vida, lo que la llevó a estudiar Psicología Clínica. Mientras veía pacientes y enseñaba talleres, se dio cuenta de que, para lograr un estado óptimo de bienestar, se requiere de un enfoque más holístico, por lo que se convirtió en instructora de Pilates, maestra de Reiki y Coach de Salud.

En su búsqueda por una comprensión más profunda del cuerpo y su funcionalidad, se mudó de Costa Rica, su tierra natal, a Nueva York para ampliar sus estudios en Pilates. Una vez en Estados Unidos, se reconectó con su práctica personal de yoga lo que encendió el deseo de venir a la India, no solo para estudiar cómo enseñar yoga, sino también a cómo vivir una vida más plena.

En 2014, se unió a Sampoorna Yoga como facilitadora del curso de 200 horas de Formación en Yoga, y esa experiencia fue el punto de no retorno. Se enamoró de la India, de su cultura y de su pasión: la enseñanza. En Sampoorna Yoga, ha enseñado casi todos los temas del programa de estudios y le apasiona especialmente la anatomía funcional, cómo los diferentes cuerpos expresan los asanas de diferentes maneras, y está muy interesada en respetar el cuerpo único y la práctica de cada estudiante.

Hoy, es miembro clave de Sampoorna Yoga, ya que continúa enseñando en los cursos en inglés y en español, pero también desarrolla planes de estudio y contenido para nuevos cursos, administra y enseña cursos de capacitación en Yin Yoga, maneja la plataforma de educación en línea y realiza muchas funciones administrativas.
El yoga ha cambiado su vida y ha hecho del yoga su estilo de vida.

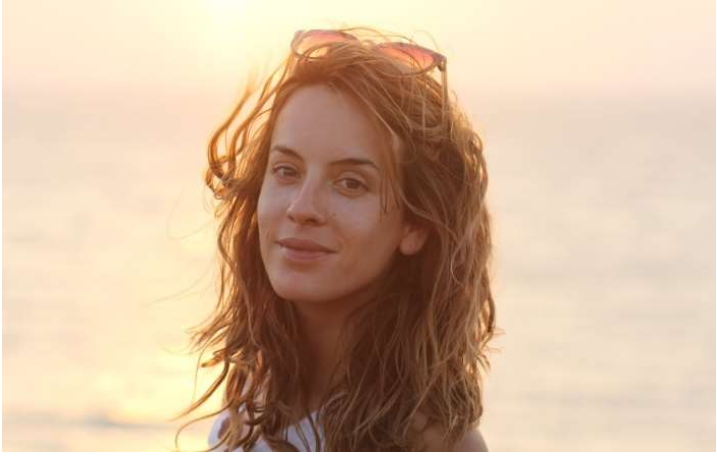
Carla Bliss

En 2014 el yoga le ayudó a encontrarse a sí misma, sanar y coger fuerzas para dejar aquello que no le aportaba felicidad y empezar de cero. En ese momento se dio cuenta de que su misión era ayudar a otros a sanar a través del yoga y a descubrir lo que quieren de la vida.

Tenía 29 años cuando decidió cambiar su vida. Lo dejó todo por lo que sabía era su camino: el yoga. Viajó a Rishikesh para formarse como profesora de yoga, pasó dos meses en India nutriéndose y volvió con el corazón pleno y un lienzo en blanco que pintar.

Decidió ir a vivir con su madre; tenía que volver a sus raíces. Todo árbol necesita unas raíces fuertes para llegar alto. No tenía ni idea de lo que la vida le deparaba, lo único que tenía claro es que se dedicaría al yoga. Y así lo hizo, Carla y su madre fundaron Yoga House Mallorca. Creció lento pero seguro. Empezó dando una clase a la semana y ahora, casi cinco años después, imparte tres o cuatro clases al día.

Carla da clases de Vinyasa, Hatha y Yin; imposible escoger un sólo estilo, los ama todos. También da clases de Meditación y Chakra Yoga. Ha asistido a varios talleres con Meghan Currie, Kino McGregor, Dylan Werner, Briohny Smith & Dice Lida-Klein, Simon Park, Mirjam Wagner & David Lurey y Flor Mompo entre otros. Obtuvo YTTC *200h Hatha-Vinyasa* en Rishikesh y *300h Ayurveda y 5 Elementos* en Goa.



Meritxell Martorell

Meritxell es profesora de yoga, periodista y viajera. Tras dar la vuelta al mundo y trabajar como periodista freelance en distintos países, en el año 2011 descubrió la práctica del yoga. Esta disciplina le ayudó a encontrar un poco de paz y equilibrio en su ajetreada vida y sus múltiples viajes. Su primera formación fue en el 2012 en el sur de India (200h Ashtanga TTC). Siguió formándose y haciendo distintos talleres en Tailandia y empezó a impartir clases de forma esporádica en España. Siguió combinando su carrera de periodista con la del yoga; en el 2015 volvió a la India para seguir formándose como profesora y cursó su 300h TTC en Sampoorna Yoga.

Desde entonces, y tras 60 países visitados, Meritxell ha estudiado casi 1000 horas de yoga y ha impartido clases en distintas escuelas del mundo y con distintos colectivos. Ha trabajado como profesora de yoga con refugiados, mujeres maltratadas, personas de la tercera edad, gente con adicciones y niños en orfanatos. El yoga es para ella una práctica que debería llegar a cualquier persona, especialmente a los colectivos más vulnerables. Sus clases son un reflejo de su personalidad: dinámicas, sencillas y energéticas.

Meritxell es también la fundadora de Yoga sin Fronteras, una asociación sin ánimo de lucro que busca hacer del yoga una práctica accesible a todo el mundo, especialmente a los colectivos vulnerables y en riesgo de exclusión social.

La práctica

- *Ashtanga Yoga:* Introducción e historia de la Primera Serie de Ashtanga Yoga y los cuatro elementos del Ashtanga: Vinyasa, Respiración Ujjayi, Bandhas y Dhristi. Practicarás la Primera Serie cuatro veces por semana.
- *Vinyasa Yoga*: las secuencias dinámicas se practican de cuatro a cinco veces por semana; así como principios de secuenciación, y diseño y enseñanza de clases de Vinyasa.
- *Otros estilos de yoga:* También podrás practicar otros estilos de yoga como: Yin yoga y yoga restaurativo.

Talleres de alineación y ajustes

Recibirás talleres centrados en las técnicas de alineación y ajustes para las posturas principales de la Primera Serie de Ashtanga Yoga y algunas otras posturas más avanzadas. Estos talleres también incluirán modificaciones, variaciones avanzadas, uso adecuado de accesorios, y posturas avanzadas (balances de brazos, flexiones de espalda, inversiones, entre otras).

Práctica de enseñanza

Comenzarás a enseñar desde el principio del curso. Estas prácticas podrás realizarlas con personas en tu casa, o por medio de alguna plataforma en línea. Recibirás retroalimentación de tus profesoras y de tus compañeros de clase, para ayudarte a mejorar y encontrar tu propia voz y estilo únicos como profesor.

Metodología y técnicas de enseñanza

Durante nuestro curso, aprenderás sobre los principios de demostración, observación, asistencia y corrección, instrucciones verbales, estilos de enseñanza, las cualidades de un maestro, proyección de voz, presencia en el piso, planificación y estructuración de una clase, alineación y ajuste práctico, cmo abordar las lesiones y las precauciones de seguridad, los aspectos comerciales de la enseñanza del yoga, la ética y mucho más.

Filosofía

Recibirás clases de filosofía del yoga donde se abordan temas tales como:

- Significado del yoga, conceptos, historia.
- Cuatro caminos de yoga (Jnana, Raja, Bhakti, Karma Yoga)
- Hatha yoga, Nadis (canales de energía), Chakras, kundalini
- Vedas y seis sistemas de filosofía india.
- Ashtanga yoga (Raja Yoga): objetivo del yoga, modificación de la mente, disposición mental, significado de OM, las ocho ramas del yoga, Kriya yoga, Samyama yoga, Samadhi (iluminación)
- Mudras, Bandhas y Kriyas: Introducción, diferentes tipos, práctica y su integración con la meditación.
- Obstáculos en el camino del yoga y medios para superarlos.
- Conceptos de Gunas (Satva, Rajas, Tamas) y sus aplicaciones en la vida cotidiana. Efectos de los alimentos en Gunas.
- Estilo de vida y ética para un practicante de yoga y profesor.

Pranayama y Meditación

Aprenderás y practicarás diferentes técnicas de respiración y meditación todos los días durante todo el curso.

Anatomía

- Conceptos básicos de anatomía funcional y fisiología relacionados con el movimiento.
- Aplicación de los principios anatómicos a la práctica del yoga (mecánica de las asanas, sus beneficios y contraindicaciones, patrones saludables de movimiento, etc.)
- Anatomía práctica con un mayor énfasis en el sistema esquelético, el sistema muscular, el tejido conectivo, el sistema nervioso y los movimientos de las articulaciones principales del cuerpo.
- Diferencias musculares y esqueléticas, es decir, compresión, tensión y proporción y teoría de la orientación.
- Estudio de diferentes regiones del cuerpo: pie, rodilla, cadera, columna vertebral y hombro.

El negocio del Yoga

En esta clase, tus profesores van a guiarte para ayudarte a desarrollar tu carrera como profesor de yoga, crear tu propio estudio, escuela o centro de retiros, estrategias de marketing, publicidad y relaciones públicas, clases de yoga en línea y presencial, así como la ética en el negocio del Yoga.

Evaluación

Para recibir el certificado de 200 horas como profesor de yoga, deberás completar un examen escrito y enviar un video en el que demuestres tus habilidades y conocimientos al enseñar una clase de yoga.

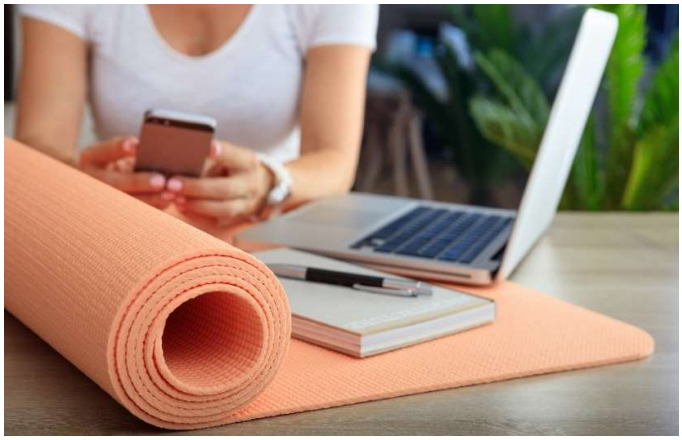
Una vez aprobadas ambas pruebas te enviaremos tu certificado reconocido por la Yoga Alliance a través de tu correo electrónico.

ESTRUCTURA DEL CURSO EN LÍNEA

Este curso en línea incluye:

- Lecciones teóricas en video
- Preguntas de revisión después de cada sección para que evalúes tu conocimiento
- Clases dirigidas de Ashtanga en video y en vivo
- Clases de Vinyasa Flow en video y en vivo
- Más de 20 sesiones en vivo con todas las profesoras del curso
- Nuestro exhaustivo manual con fotos ilustrativas, teoría, ejercicios de práctica y mucha más información en formato PDF, descargable que puedes imprimir
- Láminas a color de la serie de Ashtanga con los nombres en sánscrito de todas las asanas (descargables)
- Presentaciones de anatomía
- Guía de estudio con más de 100 preguntas
- Examen teórico final
- Acceso al grupo privado de Facebook
- Certificado de 200 horas reconocido por la Yoga Alliance
- Acceso de por vida a los materiales del curso
- Flexibilidad para concluir el curso a tu ritmo (ver detalles en Metodología del Curso)

METODOLOGÍA



- **No hay un horario diario** para el curso en línea, puedes estudiar y practicar a tu propio ritmo.
- **Habrá 18-20 sesiones en vivo** con todas tus profesoras para aclarar dudas, recibir retroalimentación, discutir con otros compañeros, compartir lo que has aprendido, etc. **Se grabarán todas las sesiones en vivo**, por lo que, si no puedes estar en la sesión en vivo, podrás ver la repetición.
- **El curso tiene un plazo de 24 días más 10 días para que lo completes**. Después de este tiempo, tomarás el examen final (disponible en la plataforma en línea una vez que hayas completado todas las lecciones) y enviarás un video donde estés enseñando una clase de 20-30 minutos (puede grabarse con el teléfono y enviar el video a través de WeTransfer, es un video simple, ¡no te preocupes, no necesitas ser tecnológico!).
- **Sin embargo**, si deseas tomar más tiempo para completar el curso, o por alguna razón no puedes completarlo durante estos 34 días, **tendrás un año para terminarlo**. (Solo ten en cuenta que tus profesoras estarán disponibles para sesiones en vivo solo durante los 24 días del curso, una vez finalizado el curso puedes acceder a todo el material en línea y estudiar y practicar por tu propia cuenta)
- Las clases serán impartidas a través de los siguientes recursos:
    - Videos pre-grabados (ya sea para clases teóricas o prácticas)
    - Sesiones en vivo a través de la plataforma Zoom
    - Documentos en PDF que podrás descargar e imprimir
    - Presentaciones de Power Point
    - Lecturas pre-asignadas del manual
    - Tareas y asignaciones

- Una vez que hayamos recibido tu pago, tendrás acceso al curso en la plataforma virtual (nosotros te enviaremos el enlace y toda la información para que ingreses). En esta plataforma encontrarás el material del curso organizado por secciones y temas. Podrás descargar los documentos en formatos PDF, PPT e imágenes, pero los videos no son descargables, podrás verlos solo desde la plataforma virtual.
- Tendrás acceso a este material de por vida y podrás revisarlo cada vez que gustes.
- Cada semana, las profesoras del curso facilitarán sesiones en vivo que servirán para aclarar dudas del material estudiado y practicado durante los días previos a la sesión; también podrás aclarar dudas y recibir retroalimentación sobre alguna postura en especial o tu práctica en particular. Estas sesiones se llevarán a cabo por medio de Zoom. Los horarios de estas sesiones serán anunciados con antelación y en caso de que no puedas participar de la sesión en vivo, la misma quedará grabada para que puedas verla a tu mayor conveniencia.
- El curso tiene fecha de inicio y de clausura, tiempo en el que se desarrollarán las sesiones en vivo y podrás conversar con tus profesoras directamente. Después de la fecha de finalización, podrás seguir revisando el material del curso, practicando y viendo los videos sin límite de tiempo, pero por tu propia cuenta.
- Una vez terminado el curso, tendrás 10 días para presentar tu examen final escrito y para enviar el video de tu clase; una vez que hayas aprobado ambas pruebas se te enviará tu certificado de profesor(a) de yoga a tu correo electrónico.
- Aunque el curso tiene una fecha establecida, también te ofrecemos la opción de terminar el curso en el transcurso de un año (a partir de la fecha de inicio), y así vayas a tu propio ritmo. Podrás leer y practicar por tu cuenta, y cuando te sientas preparado, presentas el examen escrito, nos envías tu video, y recibirás así tu certificado.
- Ten en cuenta que después de la fecha de finalización, no habrá más sesiones en vivo, pero las sesiones grabadas estarán siempre disponibles.
- El día previo al inicio del curso haremos una sesión en vivo con todas las profesoras del curso y los participantes del mismo para que nos conozcamos y discutamos detalles del entrenamiento. La hora de esta sesión, así como otra información importante te la enviaremos por correo una vez que hayas completado tu aplicación y pagado tu registro.

FECHAS Y TARIFAS

El curso en español y en línea se realizará en las siguientes fechas:

Fecha de inicio	Fecha de finalización	Estado de admisión
20 abril, 2020	13 mayo, 2020	AGOTADO
11 mayo, 2020	3 junio, 2020	Inscripciones abiertas *(último día para registrarse: 9 de mayo)*

Tarifa: ~~**€ 2700***~~ **€900***

Este exhaustivo curso tiene un valor de €2700, pero la versión en línea tiene una tarifa de* *€900***

Planes de Pago

Para tu comodidad y conveniencia te ofrecemos los siguientes planes de pago:

Un único pago €900 (la mejor opción)	Plan de Pago* €315/mes por 3 meses	Plan de Pago* €165/mes por 6 meses
• Con este plan, puedes realizar el pago completo a través de: • Transferencia bancaria, Transfer Wise, PayZap y Tarjeta de crédito	• Los pagos se realizan únicamente a través de tarjeta de crédito	• Los pagos se realizan únicamente a través de tarjeta de crédito

Si eliges un plan de pago, tu certificado será entregado hasta recibir la totalidad de los pagos

CÓMO RESERVAR E INSCRIBIRTE

1. Completa el formulario de inscripción que encuentras en este enlace https://www.sampoornayoga.com/apply-online-academy/. (Aunque este es un curso en español, necesitamos tu formulario de solicitud en inglés debido a los procedimientos administrativos internos. Pedimos disculpas por cualquier inconveniente que esto pueda causar y agradecemos tu comprensión). Si no recibes una respuesta dentro de 24 horas después de completada la aplicación, por favor envía un correo electrónico a: apply@sampoornayoga.com.

2. Si eres aceptado en el curso, se te enviará la información necesaria para que realices el pago, según el plan que hayas elegido.

SOBRE SAMPOORNA YOGA

"Sampoorna" es una palabra sánscrita que significa "completo", "total" o "absoluto". Nuestro nombre, "Sampoorna", refleja verdaderamente lo que pretendemos brindar a nuestros estudiantes a través de nuestras enseñanzas y el entorno escolar. Este tema de totalidad e integridad se lleva a la práctica en las clases que brindamos, el respeto que tenemos por las tradiciones de yoga y la aceptación de estudiantes de todas las tradiciones y linajes en todo el mundo. Nos enorgullecemos de ofrecer una enseñanza de yoga excepcional y completa para ayudarte a profundizar en tu práctica.

¿Por qué elegir SAMPOORNA YOGA?
Somos una escuela de yoga arraigada en la tradición yóguica india. Tenemos muchos años de experiencia –de renombre internacional- en el entrenamiento de yoga para estudiantes de todo el mundo.

Sampoorna Yoga cuenta con un equipo dedicado y comprometido de experimentados profesores de yoga que han estudiado, practicado y compartido sus conocimientos durante más de 20 años. Todos nuestros maestros son progresivos en su enfoque; reconocen y aprecian la necesidad de formación que, aunque está arraigada en la tradición, prepara a los futuros maestros para triunfar en el mundo actual del yoga. Nuestros profesores han estudiado con varios expertos y provienen de diferentes orígenes y disciplinas yóguicas, tales como; Ashtanga, Hatha, Iyengar, Vinyasa, Kundalini y Yin, por nombrar algunas.

Somos una escuela certificada por las organizaciones de yoga más reconocidas en el mundo

Los cursos de formación de profesores de Sampoorna Yoga están certificados por la Yoga Alliance, USA y por la Yoga Alliance Professional, Reino Unido.

Nuestra Misión

Llevar la formación de profesores de yoga de la más alta calidad a los estudiantes de todo el mundo. Creemos que la práctica del yoga puede beneficiarte no solo a ti, sino también al mundo que nos rodea, por lo que nos comprometemos a facilitar y compartir la práctica del yoga como estilo de vida.

Nuestra Filosofía

Creemos que el yoga es mucho más que el ejercicio o la práctica de posturas (asanas). En Sampoorna, nuestro objetivo es promover el yoga en su "plenitud", centrándonos en las ocho ramas del Ashtanga Yoga por igual, no solo en el aspecto físico. Enseñamos yoga como un estilo de vida que enfatiza la importancia de compartir, la compasión, la contemplación y la evolución.

Nuestro Compromiso

Estamos comprometidos a proporcionar la formación para profesores de yoga más completa, impartida por experimentados profesores de yoga en el ámbito mundial. Juntamos a los mejores profesores, ubicaciones y los métodos de enseñanza más relevantes para asegurarnos de que te conviertas en el mejor maestro de yoga que puedas ser.

Nuestra Promesa

Prometemos proporcionar un santuario yóguico para que puedas inspirarte, desarrollarte, profundizar y caminar en tu viaje de yoga.

Nuestros Valores

Valoramos mucho el hecho de tener el espacio perfecto para que profundices en tu práctica. Sampoorna Yoga es un lugar de felicidad, energía y vitalidad. Es un lugar para cultiva la quietud, conciencia y recreación personal. Ofrecemos un santuario no crítico, no dogmático y no competitivo para la inspiración, el autodesarrollo, el autodescubrimiento y el crecimiento. Creemos que un hermoso entorno cercano a la naturaleza es el más propicio para la práctica y el aprendizaje del yoga.

ENCUENTRANOS EN FACEBOOK E INSTAGRAM

Puedes encontrar más información sobre la vida en Sampoorna en nuestros sitios de redes sociales. ¡Síguenos en Instagram y haz clic en "Me gusta" en nuestra página de Facebook y te mantendremos informado de todo lo que hacemos y compartimos!

Para obtener más información y consultas, puedes enviar un correo electrónico a apply@sampoornayoga.com (en inglés por favor)

¡Gracias por elegir Sampoorna Yoga y nuestro curso en línea para iniciar tu camino en la enseñanza del yoga!