

## Curso de Formación

**"INSTRUCTOR DE YOGA 7"****FORMACIÓN COMPLETA****MÓDULO FORMATIVO 1****Dominio de las técnicas específicas de Yoga 7 con eficacia y seguridad**

Duración: 150 horas

Propuesto en dos unidades formativas:

Unidad 1- Principios fundamentales del Yoga.

Unidad 2- Yoga 7: Calentamiento, tonificación, estiramiento, respiración, kriya, meditación y relajación

La práctica de este módulo formativo queda reflejada en 10 unidades didácticas de 12 horas cada una y en una unidad de 30 horas a desarrollar por el alumno/a de forma práctica y que quedará reflejada en una memoria escrita consensuada con el formador.

Cada unidad didáctica de 12 horas se dará en 10 fines de semana, el día de la sesión se entregarán las fotocopias de la unidad correspondiente.

La finalización de este módulo será acreditada con un diploma de 150 horas por el Centro Surya con los conocimientos adquiridos.

**MÓDULO FORMATIVO 2****Práctica de actividades de instrucción de yoga**

Duración: 150 horas

Unidad formativa 1- Karana, asana, pranayama, kriya, pratyahara, meditación y relajación

Unidad formativa 2- Análisis, diagnóstico y evaluación en instrucción de Yoga.

La práctica de este módulo formativo queda reflejada en 10 unidades didácticas de 12 horas y en una unidad de 30 horas a desarrollar por el alumno/a de forma práctica y que quedará reflejada en una memoria escrita consensuada con el formador.

Cada unidad didáctica de 12 horas se dará en 10 fines de semana, el día de la sesión se entregarán las fotocopias de la unidad correspondiente.

La finalización de este módulo será acreditada con un diploma de 150 horas por el Centro Surya con los conocimientos adquiridos.

## **MÓDULO FORMATIVO 3**

### **Metodología de la instrucción en sesiones de Yoga**

Duración: 200 horas

Unidad formativa 1 - Yoga 7: Calentamiento, tonificación, estiramiento, respiración, kriya, meditación y relajación

Unidad formativa 2: Diseño y dirección de sesiones y actividades de Yoga

La práctica de este módulo formativo queda reflejada en 10 unidades didácticas de 12 horas, en una unidad de 30 horas a desarrollar por el alumno/a de forma práctica y que quedará reflejada en una memoria escrita consensuada con el formador y en una unidad de 50 horas de prácticas a desarrollar en tres días en verano del año correspondiente con el título: meditar en la naturaleza. Se organizará desde el centro un retiro con el fin de sintetizar la práctica del yoga.

La finalización de este módulo será acreditada con un diploma de 200 horas por el Centro Surya con los conocimientos adquiridos.

## **MÓDULO FORMATIVO 4**

### **Prácticas profesionales no laborables de instrucción de yoga**

Duración: 120 horas

La práctica de este módulo se realizará de forma libre cuando se hayan completado los tres módulos anteriores, indagando en centros de yoga, asociaciones u otros colectivos

El título es: Técnicas de activación de conciencia del estado de Yoga en la sociedad actual, a través de la metodología aprendida en el curso de formación. Dicha práctica quedará reflejada en una memoria escrita consensuada con el tutor de la formación.

## **TITULACIÓN**

Al finalizar los cuatro módulos se entregará a los alumnos/as un diploma detallado de las horas y conocimientos adquiridos emitido por el Centro Surya, también se entregará el título de Yoga7 con 620 horas de práctica. Es posible asimismo solicitar el diploma expedido por Yoga Alliance International.

El programa está adaptado a lo exigido por la normativa actual y capacita para la obtención del certificado de profesionalidad según el Real Decreto 1076/2012 de 13 de julio del BOE.

## EXPOSICIÓN DE YOGA 7

Yoga 7 es la síntesis de 35 años de práctica con el Yoga y sus múltiples variantes, es un extracto de técnicas psicofísicas basado en los ocho pasos del Yoga de Patanjali, actualizado al 2018

El objetivo general de la práctica de Yoga7 es amplificar la conciencia del presente estimulando la sensibilidad propio-nocioceptiva, activando espacios de meditación y relajación espontáneos, aprendiendo a escuchar este estado de conciencia que llamamos Yoga en todo momento y lugar.

¿Cómo hacemos para activar conciencia del Yoga?

**Espacio uno:** Calentamiento articular y respiratorio

Series dinámicas sincronizadas con la respiración lenta y profunda que promueven la concentración mental y el calor físico.

**Espacio dos:** Tonificación articular, respiratoria y cardiovascular

Danzas sincronizadas con respiraciones intensas, bilateralidad, coordinación, entrega, manejo del estrés respiratorio.

**Espacio tres:** Estiramiento

Posturas estáticas en flexión, extensión, inclinación lateral, rotación, equilibrio, fuerza, etc...

Todas las asanas posibles desde la indagación, observando las diferentes capas musculares, activando sensibilidad y presencia.

**Espacio cuatro:** Respiración

Técnicas respiratorias que activan conciencia de la energía percibiendo la oxigenación en todo el organismo y accediendo a estados transpersonales de forma espontánea.

**Espacio cinco:** Kriyas

Concentración, escucha de la sensibilidad a través de la combinación del mantra, el mudra, la respiración y el ritmo.

**Espacio seis:** Meditación

Dharana y dhyana, concentración mantenida sin esfuerzo, entreno de la interiorización práctica.

**Espacio siete:** Relajación

*Pratyahara* o conciencia de la propiocepción.

La escucha activa o percepción interior habilita conciencia del cuerpo, de las emociones y de los pensamientos

**Formador:** Javier Gómez (Hur)

Practicante de yoga desde 1980.

Formador de profesores de yoga por la Federación Española de Yoga Satsanga.  
Profesor de Yoga acreditado por Sadhana, perteneciente a la Federación Europea de Yoga.

Está en posesión del certificado de profesionalidad de Instructor de Yoga emitido por la Consejería de Trabajo y Asuntos Sociales del Gobierno de España.

En la actualidad da cursos de formación de instructores de Yoga en el Centro Ananda de Lleida. Clases de yoga semanales en el Centro Surya de Pamplona-Iruña y sesiones de meditación en el Centro Surya y en la Universidad Pública de Navarra.

Página web [www.yoga7reiki.es](http://www.yoga7reiki.es)

## CONDICIONES

Cada alumna/o se compromete como mínimo para un módulo formativo entero.

El coste de cada módulo es de 1200 euros, se puede pagar fraccionado de la siguiente forma:

- Reserva de plaza de 50€ al inscribirse
- Matrícula al empezar cada módulo en septiembre de 310€
- 7 mensualidades de octubre a abril de 120€ al mes

Plazas limitadas, se reservará por orden de inscripción

## Inicio Septiembre 2018 Fechas Módulo Formativo I Curso 2018-2019

- Septiembre 29 y 30
- Octubre 27 y 28
- Noviembre 24 y 25
- Diciembre 22 y 23
- Enero 19 y 20
- Febrero 16 y 17
- Marzo 16 y 17
- Abril 13 y 14
- Mayo 11 y 12
- Junio 8 y 9



Monasterio de Urdax, 17 • Pamplona-Iruña  
Telf. 948268614 / 648188407  
[surya@centrosurya.com](mailto:surya@centrosurya.com) • [www.centrosurya.com](http://www.centrosurya.com)