

Curso de Formación

INSTRUCTOR 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

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.

CONDICIONES: Cada alumna/o se compromete como mínimo para ese módulo formativo entero.

El coste es de 1.200 euros, se puede pagar fraccionado de la siguiente forma:

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

Plazas limitadas, se reservará por orden de inscripción

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 imparte 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



SURYA

Monasterio de Urdax, 17 • Pamplona-Iruña

Telf. 948268614 / 648188407

surya@centrosurya.com • www.centrosurya.com