

ESCOLA YOGAVIDA

L'Escola Yogavida és una institució de referència a Espanya, reconeguda i avalada per l'**AEPY** (Asociación Española de Practicantes de Yoga), organisme membre de la Unió Europea de Yoga (**UEY**), que ofereix un excel·lent programa per a la formació de Professors de Yoga. Com a Escola de Yoga, **un dels seus objectius prioritaris és dignificar el yoga, respectant la seva essència i tradició, adaptant-la a les nostres possibilitats, circumstàncies, necessitats i mentalitat occidental actuals. El yoga s'aplica a l'Escola d'una manera simple i propera, vetllant per la qualitat de l'ensenyança i la serietat i rigor de la formació.** L'experiència i el treball de molts anys han permès que sigui possible oferir una formació autèntica, renovada i revisada constantment. Respectant el programa de formació establert per la Unió Europea de Yoga (**UEY**), reconegut i avalat per l'**AEPY**.

El yoga fet simple i proper. Aquest és el fonament principal de la filosofia yòguica que l'Escola Yogavida transmet en les seves ensenyances a través del **Yoga de las Actitudes®**: una manera d'entendre i aplicar la pràctica del Yoga com un procés gradual i afí a cada persona, posant un èmfasi profund sobre un canvi d'actitud positiva i afirmativa perquè el yoga, realment, actui d'una manera cada vegada més beneficiosa i sigui una ajuda autèntica i veritable.

Els cursos segueixen una ensenyança molt intensa encaminada a formar docents preparats en els diferents aspectes d'aquesta disciplina mil·lenària, amb una sòlida base teòrica, un bon domini de les tècniques psicofísiques i una segura metodologia didàctica.

L'ensenyança és eminentment pràctica. Per això, el creixement personal, l'actitud vital i la pròpia sadhana (pràctica personal) són imprescindibles per escometre aquesta formació.

Els programes estan resumits en aquest tríptic i engloben l'estudi i la pràctica de les tècniques del Hatha Yoga, d'anatomia, filosofia, psicologia, pedagogia, metodologia i espiritualitat.

L'Escola ensenya en el respecte absolut a totes les creences i camins personals. L'evolució de cada alumne és seguida i guiada de manera personalitzada i propera.

Per conèixer més detalls dels continguts i funcionament dels cursos, és aconsellable mantenir una entrevista, sense cap compromís, amb la Direcció de l'Escola. Això permetrà valorar el punt de partida de l'alumne i aconsellar-li sobre la seva admissió.

A QUI S'ADRECEN ELS CURSOS DE FORMACIÓ

Els cursos estan oberts a totes aquelles persones que, tenint ja una certa experiència en la pràctica del yoga, desitgen aprofundir en el coneixement d'aquesta disciplina, ja sigui pel creixement personal i com a base per perfeccionar la seva pròpia pràctica i experiència, ja sigui per un interès específic en preparar-se per a la docència i l'ensenyança del yoga en les seves diverses aplicacions.

INFORMACIÓ PRÀCTICA SOBRE L'ESTRUCTURA DE LA FORMACIÓ

Consisteix en un programa cíclic, és a dir, continuat i revisat:

PROFESSOR DE YOGA: quatre anys de duració. 500 hores.

L'objectiu del programa de la formació de **Professor de Yoga** és proporcionar a l'alumne una **ensenyança completa del Hatha Yoga**, tant a nivell pràctic com teòric, fent un èmfasi especial sobre l'aspecte pedagògic i didàctic de la disciplina del yoga com un tot, unint al mateix temps el coneixement teòric profund i la metodologia pràctica de la disciplina del yoga. **L'alumne es forma en totes les tècniques essencials psicofísiques i espirituals de la ciència del yoga, i això li permet vivenciar i experimentar el yoga per ell mateix per després poder impartir la seva ensenyança i transmetre-la als altres.**

Per tant, la formació va dirigida, principalment:

- A l'alumne aspirant a Professor de Yoga.
- A l'alumne que desitja aprofundir en la disciplina del Yoga.
- Al professor que ha rebut ja algun altre tipus de formació i desitja aprofundir o reciclar-se.

POSSIBILITATS COMPLEMENTÀRIES DE LA FORMACIÓ SEGONS EL CRITERI DE LA DIRECCIÓ DE L'ESCOLA

- D'acord amb la Direcció de l'Escola, és possible establir un programa individual que s'ajusti a les dates i els horaris de les dues modalitats, i es podran tenir en compte les necessitats de l'alumne, respectant el programa d'estudis i el còmput total d'hores de la formació durant els 4 anys.
- En qualsevol cas, ateses les circumstàncies i el desenvolupament de cada persona, la Direcció de l'Escola podrà avaluar, en el seu moment, cada cas individualment amb la finalitat de facilitar l'accés a la nostra formació a totes les persones interessades.
- La formació de Professors de Yoga es pot seguir en dues modalitats: formació durant la setmana (divendres) i durant el cap de setmana. Durant la formació hi ha la possibilitat de canviar d'una a l'altra modalitat, sempre que hi hagi places.

LA FORMACIÓ DE PROFESSORS DE YOGA ES POT SEGUIR EN DUES MODALITATS:

A) FORMACIÓ DURANT LA SETMANA

Duració: 4 anys / Total hores formació: 500 hores.

D'octubre a juny.

Les places són limitades (màxim 20 alumnes).

Comprèn per cada curs:

- Classes (2 ó 3 divendres al mes) en horari de tarda, de 18,30 h. a 21,30h. (60 hores).
- Tallers: 5 dissabtes a l'any, de 9 h. a 14 h. (25 hores).
- 2 Tutories anuals de 1 h. (2 hores).
- 1 Seminari de cap de setmana (divendres tarda, dissabte i diumenge migdia: 22 hores d'activitats). Fora de l'escola.
- 1 Intensiu de final de curs de 3 dies (divendres, dissabte i diumenge) al juny: repàs i proves d'avaluació (16 hores).
- Assistència lliure a totes les classes de pràctica de yoga, de dilluns a dijous, dintre dels horaris de l'escola (sense cap cost per l'alumne).
- Classes individuals optatives (es paguen apart): classes generals d'1,30 h. (amb Habib) y classes de pràctica d'1,15 h. (amb Montse).

B) FORMACIÓ DE CAP DE SETMANA

Duració: 4 anys / Total hores formació: 500 hores.

D'octubre a juny.

Les places són limitades (màxim 20 alumnes).

Comprèn per cada curs:

- 8 Seminaris de cap de setmana anuals: dissabte, de 9 h. a 14 h. i de 17 h. a 20 h., i diumenge, de 9 h. a 12 h. (88 hores que inclouen els tallers comuns a les dues modalitats).
- 2 Tutories anuals de 1 h. (2 hores).
- 1 Seminari de cap de setmana (divendres tarda, dissabte i diumenge migdia: 22 hores d'activitats). Fora de l'escola.
- 1 Intensiu de final de curs (dissabte i diumenge) al juny: repàs i proves d'avaluació (13 hores).
- Assistència lliure a totes les classes de pràctica de yoga, de dilluns a dijous, dintre dels horaris de l'escola (sense cap cost per l'alumne).
- Classes individuals optatives (es paguen apart): classes generals d'1,30 h. (amb Habib) y classes de pràctica d'1,15 h. (amb Montse).

NOTA: Els alumnes, tant de la modalitat "A" com "B", que no aspirin a obtenir el diploma poden seguir la formació al seu ritme i sense l'obligació de passar les proves d'avaluació.

CONTINGUTS I PROGRAMA

El contingut del programa persegueix essencialment la formació pràctica, la informació teòrica necessària i l'aproximació al procés transformador de l'aspirant a través de la disciplina del yoga com una forma de viure.

La nostra formació es basa, essencialment, en l'ensenyança directa, assistencial i continuada on es propicia la relació professor – alumne, perquè l'ensenyança del yoga es dona realment en aquest context, que és el seu fonament principal segons la nostra experiència i el nostre punt de vista.

El programa general inclou tots els elements de les bases tècniques del Yoga:

- Filosofia i Psicologia del Yoga: principalment, els Yoga Sutras de Patanjali, el Bhagavad Gita i altres textos de caràcter filosòfic, espiritual, històric, i cultural.
- Pedagogia i metodologia.
- Àsana: anàlisi i aplicació pràctica.
- Pranayama: anàlisi i aplicació pràctica.
- Mudras i Bandhas: anàlisi i aplicació pràctica.
- Yoga Nidra: relaxació guiada, profunda i conscient.
- Meditació 1: silenci i observació (amb diferents suports).
- Meditació 2: Antar mouna (meditació guiada en sis fases).
- Shat Karmas: tècniques de purificació.
- Anatomia i fisiologia aplicades a la pràctica del yoga.
- Tradició d'Occident, ciències humanes.
- Psicologia transpersonal: introducció.
- Teràpia humanista "GESTALT": introducció.
- Dietètica i nutrició: introducció.
- Altres matèries afins a la ciència del yoga.

Una vegada finalitzada la formació i havent-se complert els objectius de la mateixa, s'entregarà un diploma acreditatiu de l'AEPY (Asociación Española de Practicantes de Yoga), organisme membre de la UNIÓ EUROPEA DE YOGA (UEY), reconegut nacional i internacionalment.

ASSESSORAMENT CONSTANT I BORSA DE TREBALL

Finalitzada la formació, l'alumne podrà comptar amb l'assessorament que necessiti per dur a terme la seva tasca com a professor i, eventualment, per obrir una Escola de Yoga. També podrà formar part de la Borsa de Treball de l'Escola i participar en les activitats i en la formació contínua de la mateixa.

Per a més informació sobre la forma i el contingut del programa de formació, consultar la pàgina web i trucar per concertar una entrevista personalitzada, sense cap compromís.



Asociación Española de
Practicantes de Yoga
(AEPY)



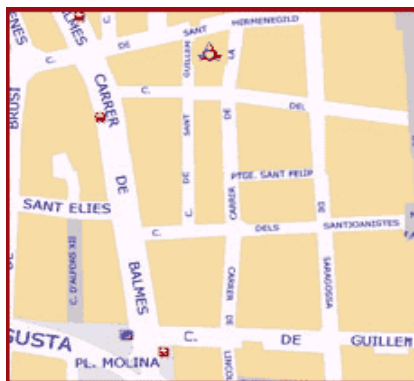
Unión Europea
de Yoga
(UEY)

Programa de formació establert per la Unió Europea de Yoga (UEY), reconegut i avalat per l'AEPY

ELS OBJECTIUS DE LA NOSTRA FORMACIÓ SÓN:

1. Dotar a l'alumne dels fonaments teòrics i pràctics del Hatha Yoga.
2. Preparar-lo amb les eines adequades per impartir correctament la seva ensenyança.
3. Poder formar-lo mitjançant un treball d'integració del yoga en la seva vida diària.

Com arribar a l'escola



C/ Sant Guillem 27, entr. 1ª (just a Plaza Molina)
08006 BARCELONA (ESPAÑA)

Tel. / Fax: (0034) 932 093 398
Mòbil: 647 672 940

FFCC Generalitat: Plaza Molina / Sant Gervasi, Pàdua
Metro: línia 3, Plaça Lesseps
Autobusos: 16, 17, 74

www.escolayogavida.com info@escolayogavida.com



*Yoga pel Cos, la Ment
i l' Esperit*

FORMACIÓ DE PROFESSORS DE YOGA

COMPLETA I PRÀCTICA

Matrícula oberta

PROFESSOR DE YOGA 4 ANYS /500 h

2 MODALITATS

- A) DURANT LA SETMANA
- B) DURANT EL CAP DE SETMANA

**Diploma acreditat per l'AEPY, organisme
membre de la Unió Europea de Yoga**



YOGA DE LAS ACTITUDES®

El Yoga hecho simple y cercano