



## CURSOS DE FORMACIÓN DE INSTRUCTORES/AS Y PROFESORES/AS DE YOGA-PILATES

### (NUEVO FORMATO: FORMACIÓN BÁSICA EN 10 MESES)

Para las personas que les interese profundizar en los múltiples aspectos del yoga-Pilates ofrecemos los **Cursos de Formación**, que se realizan los **sábados/domingos 1 vez al mes**. (Sábados de 11:00 a 20:14 y Domingos de 11:00 a 14:30).

Estos **cursos abarcan** entre otros temas: **Principios de yoga-Pilates**, **Asanas** básicas y ejercicios de **Pilates**, **Cómo organizar una sesión de yoga-Pilates**, **Anatomía** y Fisiología aplicadas al Yoga, **Historia** y Ramas del Yoga, **Pranayama** y Respiración, Técnicas de **Relajación** y de control del estrés, Técnicas de **Meditación**, Filosofía **Vedanta**, **Yoga Nidra**, **Chakras** o Centros energéticos y psicológicos, etc...

Además, para los que quieran formarse como Instructores/as o Profesores/as, una vez realizados **10 cursos intensivos**, pueden realizarse las **pruebas teóricas y prácticas** para acceder al Título Certificado de Instructor/a de Yoga-Pilates (nivel básico).

Los cursos pueden **iniciarse cualquier mes del año**, ya que los intensivos son cíclicos. El **curso de Profesores/as (nivel intermedio y avanzado)** incluye la **formación básica + 2 años de formación**. (Los cursos pueden realizarse en diversas Salas en Barcelona).

(Para **información general** consulten: <http://www.yogabarcelona.net>, también pueden informarse por teléfono en el **620 638 662**).

La página **web específica** de los Cursos de Profundización / Intensivos de Formación de Yoga-Pilates es <http://www.yogapilatesbarcelona.com>.



### Validez de los Títulos y Certificados:

Actualmente, los títulos de yoga son privados, sean de la asociación u organización que sea. Nuestros títulos se corresponden o superan los **estándares mínimos** de la organización internacional “**European Yoga Alliance**” para la **Formación de Instructores/as y Profesores/as de Yoga.**

Los títulos de **Profesores** (nivel intermedio y avanzado) y los contenidos de los cursos se corresponderán con los títulos **internacionales de 500 horas**, y con el nivel que se exija más adelante a los profesores a nivel estatal (450 horas).

### Los cursos están dirigidos a:

- \* practicantes en general que quieran **profundizar en el yoga** y, en concreto, en el **yoga-Pilates**.
- \* practicantes que quieran **formarse como Instructores/as y Profesores/as**.
- \* profesores de otros estilos de yoga o técnicas corporales que quieran aprender una de las **técnicas más completas de acondicionamiento físico, anímico y mental**.



### Beneficios comprobados del yoga-Pilates:

El yoga es una práctica que se ha transmitido desde tiempos inmemoriales de generación en generación. En los siglos XX y XXI **numerosos estudios avalan los beneficios de las llamadas “gimnasias suaves”**, tanto a nivel físico, como emocional y mental.

El **yoga-Pilates**, en concreto, es una práctica muy completa, **intensa, precisa y segura** que contribuye de forma comprobable al **bienestar de sus practicantes**: lo que llamamos la “**salud integral**”: movilización, estiramiento, reforzamiento, masaje a los órganos internos, capacidad respiratoria, activación del sistema parasimpático, relajación física y emocional, concentración, creatividad, desarrollo de la intuición, autoconsciencia, atención al interior, mejor comunicación con los demás, empatía, etc.



### El yoga-Pilates ¿es una mezcla de los dos sistemas?

**No.** El **yoga-pilates** bien diseñado no consiste en practicar un rato yoga y un rato pilates.



En los **Centros de TERAPIAS DARSHAN, salud integral**, hemos desarrollado un sistema **estructurado y coherente basado en Principios** que se aplican durante la práctica, en toda la sesión. Estos principios los hemos practicado, aprendido y contrastado durante más de 17 años de práctica.

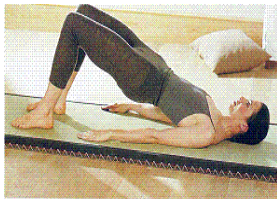
### **Estructura de los cursos de Instructores/as:**

Los cursos se componen de **10 intensivos mensuales de sábado y domingo mañana (menos el mes de Agosto).**

**Están incluidas 2 sesiones semanales de yoga-Pilates.**

Hay un **compromiso** por parte de las/los alumnas/os de desarrollar **una serie de trabajos mensuales** sobre anatomía, posturas de yoga, movimientos de pilates, principios, historia de las técnicas, aplicación práctica, desarrollo de series, etc.

Se cumplirán sobradamente los **mínimos internacionales** de 160 horas presenciales y 40 horas no presenciales, **total 200 horas requeridas para el nivel de Instructor/a** (Profesor/a de nivel básico)



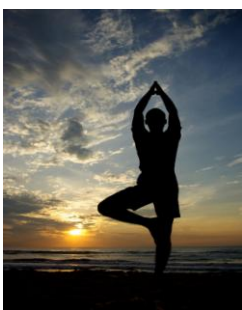
**Fechas:** se definen en documento a parte.

### **Horarios:**

Sábados	11.00 – 14.30 h
	16:15 – 20.15 h
Domingos	11:00 – 14:30 h

### **Contenidos de los cursos de Instructoras/es:**

- **historia** básica del **hatha yoga**, del **Pilates** y **ramas principales clásicas** del yoga,
- introducción a las **ramas actuales del hatha yoga**,
- introducción al **texto principal del Raja Yoga**: los “yoga sutras” de Patánjali: las **8 etapas del Raja Yoga**,
- introducción básica a los **principios de yoga-Pilates** y sus **beneficios**
- **principios de Pilates** aplicados al **yoga-Pilates**,
- introducción básica a la **anatomía** aplicada al yoga,





- dominio teórico y práctico de **25 asanas básicas** y de sus **beneficios y contraindicaciones principales**
- **organización coherente de una serie básica de asanas de yoga-Pilates**
- introducción a los **Pranayamas y a la respiración**,
- introducción a las técnicas de **relajación y meditación**,
- introducción a la **filosofía Vedanta**,
- introducción al **yoga nidra y visualización básicos**,
- **diseño de un yoga nidra básico, de 15 minutos**,
- introducción a los **centros energéticos (chakras)**.



#### **Condiciones de inscripción:**

- \* ser **practicante** de yoga y/o Pilates,
- \* haber realizado **estudios completos** de bachillerato o de f.p. de 2º grado,
- \* realizar una **entrevista previa**,
- \* si se tiene alguna enfermedad o lesión hay que presentar una **autorización médica**.
- \* el Centro se reserva el derecho de admisión, especialmente en función del resultado de la entrevista previa y del estado de salud del/de la participante.

#### **Evaluación y concesión de Certificados de INSTRUCTOR/A DE YOGA-PILATES (Profesor de nivel básico de yoga-Pilates):**

Una vez realizados los **10 intensivos**, el/la participante puede optar, cuando se sienta preparado/a, para realizar **las pruebas práctica y teórica**.

Es necesario **aprobar individualmente cada prueba**, además de entregar 14 TRABAJOS de unas 4 páginas (como mínimo), sobre los temas del curso.





**Profesores/as:**

En los cursos de Instructores/as y Profesores/as **van a participar reconocidos maestros de varias especialidades. Y además, para la asignatura y práctica de anatomía y fisiología vamos a contar con la colaboración de nuestros Fisioterapeutas.**

**Dirección:**

**Jyotirananda**, Ingeniero superior, practicante de Yoga desde hace más de 35 años. Profesor de yoga por la **Asociación Internacional de Profesores de Yoga Sananda** discípulo de Swami Satyananda, **certificado en la India por la Bihar School of Yoga. Curso de yoga en Nepal con Alakh Shakti**, en la línea Satyananda. **Practitioner en Programación Neurolingüística por el Institut Gestalt de Barcelona.** Formado en Pilates “mat” desde el año 2007. Practicante de varios estilos de yoga en Barcelona, Vigo, Finlandia, India y Nepal. Fundador de los **Centros de terapias DARSHAN, S.L.**, especializado en terapias, posturología, yoga-pilates, pilates y yoga nidra, en Barcelona.

