

300 HRS



FORMACIÓN DE PROFESORES DE YOGA

RISHIKESH, INDIA

3 MARZO AL 31 MARZO 2025



Anadi Yoga Centre
ESPAÑOL

300 HRS



De qué se trata este curso:

EL PROGRAMA DE 300 HORAS ES UN CURSO INTENSIVO, E INMERSIVO ES UN CURSO QUE ABARCA EN PROFUNDIDAD TODOS LOS TÓPICOS QUE SE VIERON DE MANERA INTRODUCTORIA EN LA FORMACIÓN DE 200 HORAS, ADEMÁS DE UN TEMARIO DIFERENTE EN CADA MATERIA. PARA PODER TOMAR ESTE CURSO DEBES HABER COMPLETADO PREVIAMENTE UNA FORMACIÓN DE 200 HRS REGISTRADA POR EL YOGA ALLIANCE, EN ESTA U OTRA ESCUELA: ESTÁ PENSANDO PARA ESTUDIANTES QUE TENGAN DESEO DE PROFUNDIZAR SUS CONOCIMIENTOS,

CURSO ENSEÑADO POR MAESTROS INDIOS TRADUCIDOS AL ESPAÑOL CON ALGUNAS CLASES COMPLETAMENTE EN ESPAÑOL DICTADAS POR FIOREYOGINI. (FUNDADORA DEL PROYECTO)

Nuestra Escuela

Anadi Yoga Centre fue fundada por los hermanos Gusain, 3 hermanos Yogui que decidieron dedicar su vida a compartir la sabiduría del Yoga de una manera muy seria, profesional y profunda. Excelentes profesores, con larga trayectoria enseñando, maestros de muchos de los profesores actuales de Rishikesh, muy queridos y respetados por todos sus alumnos.

El año 2019 decidieron fundar de la mano de Fiore Cosignani el programa de español de la escuela, Fiore es coordinadora y profesora de algunas materias. Nuestro programa de español es muy especial y cuida de cada detalle para que la brecha idiomática y cultural no sea un impedimento para adquirir todo el conocimiento.

Llevamos 13 cursos en español dictados en nuestra escuela con hermosos resultados, estudiantes de todas partes de Latinoamérica y España.

BENEFICIOS DE ESTUDIAR CON NOSTROS

Somos una escuela de prestigio, reconocida por nuestros estudiantes de todo Latinoamérica y España.

Llevamos 13 generaciones de cursos en español mejorando y creciendo en cada una

Liderado por Fiore quien ha vivido más de 7 años en Rishikesh

Testimonios:

[youtube.com/watch?v=ZzX9vUD8l9s](https://www.youtube.com/watch?v=ZzX9vUD8l9s)

https://www.instagram.com/p/C03_fAktn9x/

<https://www.instagram.com/p/C1b6nWINR2t/>



¿QUÉ VAS A APRENDER?

ASANAS (POSTURAS): PRÁCTICAS DIARIAS INTENSAS DE ASANAS DE HATHA VINYASA Y ASHTANGA VINYASA DONDE CADA ESTUDIANTE VA A SU PROPIO RITMO DE ACUERDO CON SU PROPIO PROGRESO. TÉCNICAS Y METODOLOGÍA DE LAS ASANAS. **PRIMERA SERIE DE ASHTANGA COMPLETA** SALUDO AL SOL A, B. SECUENCIAS INTERMEDIAS Y AVANZADAS DE PIE, SENTADO, FLEXIONES, EXTENSIONES, TORSIONES, POSTURAS DE RELAJACIÓN Y MÁS..

AJUSTE Y ALINEACIÓN DE LAS ASANAS: ALINEACIÓN CORRECTA DE LAS ASANAS Y CÓMO AJUSTAR VERBALMENTE, DEMOSTRACIONES BÁSICAS DE AJUSTES CORPORALES, APRENDER A ENTENDER LOS DIFERENTES CUERPOS, APRENDER A AJUSTARTE A TI Y A OTROS CON LA AYUDA DE LOS PROPS.

ANATOMÍA APLICADA DEL YOGA PROFUNDIZAR LOS CONCEPTOS VISTOS EN 200 HORAS ENTENDER CÓMO TRABAJAR CON LESIONES, Y SEGUIR TRABAJANDO CON LA LA ANATOMIA DE MANERA PRACTICA APLICADA PARA TUS CLASES O TU PROPIA PRACTICA DE ASANA.

CANTO DE MANTRAS: SIGNIFICADO DE LOS MANTRAS, TIPOS DE MANTRA, PRATICA DE CANTO Y RECITACIÓN DE MANTRAS

SHAT KARMA: TECNICAS DE LIMPIEZA FUNDAMENTALES EN EL HATHA YOGA.

AYURVEDA: INTRODUCCIÓN AL AYURVEDA LA MEDICINA TRADICIONAL DE INDIA.

PRANAYAMA: PRACTICA DE PRANAYAMAS, CÓMO CREAR TU SADHANA, TRABAJO MAS PROFUNDO CON RETENCIÓN Y BANDHAS. ENTENDER EL PRANAYAMA COMO UN ESTADO, MAS QUE UN EJERCICIO.

FILOSOFÍA DEL YOGA: YOGA DARSHANA, FILOSOFIA SAMKHYA, SUTRAS DE PATANJALI, BHAGAVADGITA Y MÁS.

MEDITACIÓN: CÓMO CONSTRUIR UNA PRACTICA DE MEDITACIÓN SEGURA. MEDITACIONES GUIADAS, YOGA NIDRA, CANTO DE MANTRAS, Y MÁS.

ASTROLOGÍA VÉDICA: INTRODUCCIÓN A LA ASTROLOGÍA VEDICA, PLANETAS, SIGNOS, CASAS, APLICCIÓN BÁSICA.



METODOLOGÍA:

USAREMOS UNA METODOLOGÍA TEÓRICO PRACTICA, QUE COMPRENDE ALGUNAS MATERIAS 100 % TEÓRICAS Y OTRAS 100 % PRACTICAS, PARA ENTENDER EN PROFUNDIDAD Y DE MANERA PRACTICA QUE EL YOGA ES UNA CIENCIA ANCESTRAL COMPLETA.

PARA GRADUARTE DE ESTE CURSO DEBERÁS RENDIR UN EXAMEN TEÓRICO QUE COMPRENDE: FILOSOFÍA, PRANAYAMA Y ANATOMÍA (DEBES TENER UN 60% DEL EXAMEN CORRECTO PARA APROBAR) Y UN EXAMEN PRACTICO (DAR UNA CLASE DE ASANA), TRAS APROBAR TUS EXAMENES RECIBIRÁS UN CERTIFICADO AL FINAL DEL CURSO AVALADO POR EL YOGA ALLIANCE, LO QUE TE PERMITIRÁ HACER CLASES EN CUALQUIER PARTE DEL MUNDO.



SOBRE RISHIKESH

RISHIKESH, CONOCIDA MUNDIALMENTE COMO LA CAPITAL DEL YOGA Y LA MEDITACIÓN, CIUDAD SAGRADA DE LA INDIA DONDE CENTENARES DE SABIOS, RISHIS, SADHUS HAN PASADO POR ESTAS TIERRAS, BUSCANDO ESAS RESPUESTAS PRODUNDAS.

CIUDAD AL NORTE DE LA INDIA, A 250 KMS DE LA CAPITAL, DELHI. RODEADA POR LOS HIMALAYAS Y CRUZADA POR EL SAGRADO RIO GANGES, ES EL AMBIENTE PERFECTO PARA EL APRENDIZAJE DEL YOG.

CÓMO LLEGAR

Desde Nueva Delhi estas son las opciones más comunes:

1. Tomar un taxi, te lo mandamos de la escuela para que te encuentre cuesta \$80 USD. Te demoras aproximadamente 5-6 horas en llegar.

2. Tomar un bus desde Delhi a Rishikesh que cuesta unos \$12 USD el viaje dura entre 7 y 9 horas. Llegando al pueblo tendrás que tomar un rickshaw y luego caminar unos 20-30 min más para llegar a las escuela.

3. Avión hasta Dehradun, este vuelo demora 30-45 minutos y cuesta entre \$40-70 USD; una buena aerolínea para hacerlo es INDIGO, JETSTAR, AIR INDIA. Una vez que llegas a Dehradun tienes que tomar un taxi que cuesta \$20 USD que te llevarán hasta Rishikesh en 1 hora. (Ese taxi también lo podemos coordinar nosotros)

* Una vez tengas tus pasajes por favor avisar qué opción tomarás y cuándo son tus fechas de llegada.



PREGUNTAS FRECUENTES

¿PUEDO TOMAR ESTE CURSO SI NO SOY PRACTICANTE AVANZAD@? R: CLARO QUE SI, ESTE CURSO SOLO TIENE UN PRE REQUISITO HABER HECHO UNA FORMACIÓN DE 200 HRS AVALADO POR YOGA ALLIANCE EN ESTA O OTRA ESCUELA.

- ¿QUÉ ESTILO DE ASANAS DE ENSEÑA? HATHA VINYASA ASHTANGA VINYASA.
- ¿HAY QUE DAR ALGUN EXAMEN PARA PASAR EL CURSO? R: SÍ, DEBER APROBAR UN EXAMEN PRACTICO (DAR UNA CLASE), Y APROBAR UN EXAMEN TEORICO QUE COMPRENDE LAS MATERIAS DE PRANAYAMA, ANATOMÍA Y FILOSOFÍA. (EL EXAMEN SE APRUEBA CON UN MINIMO DE 60% DEL EXAMEN BUENO)
- ¿HAY BASTANTE TIEMPO LIBRE? NO REALMENTE, ES UN CURSO QUE ESTÁ PENSANDO PARA QUE SEA TU OBJETIVO MAYOR ESTANDO AQUÍ. LOS DOMINGOS ES EL DÍA LIBRE, PERO SIEMPRE HAY UN PASEO (SIN COSTO PARA L@S ESTUDIANTES) ORGANIZADO POR LA ESCUELA. DONDE DEPENDIENDO LA TEMPORADA PUEDE SER VISITA A LOS TEMPLOS, RAFTING EN EL GANGES, VISITA AL ASHRAM DONDE VIVIERON LOS BEATLES, ENTRE OTROS.

¿QUÉ NECESITO PARA ESTE CURSO? GANAS, MUCHAS GANAS, UN DESEO Y LLAMADO DE PROFUNDIZAR TU CAMINO EN ESTA CIENCIA MILENARIA, ABRIR LA MENTE Y EL CORAZÓN PARA CONOCER UNA CULTURA COMPLETAMENTE DIFERENTE DONDE LAS COSAS NO SIEMPRE FUNCIONAN COMO ESTAMOS ACOSTUMBRADOS, PERO ES AHÍ DONDE ESTÁ LA MAGIA DE VENIR HASTA INDIA A APRENDER YOG, DONDE ESTA CIENCIA NACIÓ.



INFO:

CUÁNDO:

3-31 DE MARZO

VALORES:

\$1800 USD (HABITACIÓN PRIVADA)

\$1650 (HABITACION COMPARTIDA)

*PARA RESERVAR TU CUPO DEBES DEPOSITAR \$250 USD A TRAVÉS DE PAYPAL , SI ERES CHILEN@ PUEDE SER A TRAVÉS DE TRANSFERENCIA ELECTRONICA. (EL RESTO DEL CURSO SE PAGA UNA VEZ LLEGADO A LA ESCUELA EN EFECTIVO EN USD, EURO, O RUPIAS INDIAS)

*EL ABONO NO ES REEMBOLSABLE, PERO SI POR MOTIVOS DE FUERZA MAYOR NO PUEDES VENIR EN EL MES RESERVADO SE GUARDA LA RESERVA POR 1 AÑO

¿QUÉ INCLUYE?

ALOJAMIENTO, CURSO COMPLETO, 3 COMIDAS AL DÍA (SÁTVICAS, VEGETARIANAS), MATERIALES DE TRABAJO, MANUAL DE LA FORMACIÓN, ACTIVIDADES Y PASEOS EXTRA, WIFI 24X7

NO INCLUYE

PASAJES DE AVIÓN, TRASLADOS, SEGUROS DE VIAJES, TOMAS DE PCR O TEST DE ANTIGENOS.

HORARIO TIPO

06:15 – 6:30 am TE DE HIERBAS

06:30 – 6:45 am LIMPIEZA NASAL

07:00 - 08:30 am ASANA

8:45 - 9:30 am PRANAYAMA

9:30 – 10:30 am DESAYUNO

10:30 - 11:30 FILOSOFIA

11:30-12:30 ANATOMIA

12:45-1:30 MANTRAS

1:30-2:15 ALMUERZO

3:00-4:00: AYURVEDA/ASTROLOGIA/

4:00-4:45 AJUSTE Y ALINEACION

5:00-6:30: ASANAS

6:45-7:30: MEDITACION

7:30 CENA

***REFERENCIAL.**

(EL ORDEN O DIAS PUEDEN CAMBIAR)

***CUPOS LIMITADOS**

***EL CURSO SE HACE CON UN MÍNIMO DE 5 ESTUDIANTES**

PREGUNTAS:

ESCRÍBENOS A:
ANADIYOGAESPANOL@GMAIL.COM

@FIOREYOGINI
@anadi_yoga_centre.espanol

