

200 HRS



# FORMACIÓN DE PROFESORES DE YOGA

RISHIKESH, INDIA

31 JULIO- 26 AGOSTO

2 OCTUBRE- 28 OCTUBRE



&



Anadi Yoga Centre  
ESPAÑOL



# De qué se trata este curso:

EL PROGRAMA DE 200 HORAS ES UN CURSO INTENSIVO, E INMERSIVO DISEÑADO PARA ESTUDIANTES DE TODOS LOS NIVELES QUE DESEEN PROFUNDIZAR SUS CONOCIMIENTOS DE LA FILOSOFÍA Y LAS PRÁCTICAS DEL YOGA. ESTE CURSO NO SÓLO AYUDA A ENTENDER EL YOGA A NIVEL INTELLECTUAL, SINO QUE TAMBIÉN A INCORPORAR LOS PRINCIPIOS DE LA FILOSOFÍA YÓGUICA EN LA VIDA DIARIA. QUEREMOS PROPORCIONARTE UN ENTENDIMIENTO EN PROFUNDIDAD DE LAS PRACTICAS DE LA CIENCIA DEL YOGA.

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 7 cursos en español dictados en nuestra escuela con hermosos resultados, estudiantes de todas partes de Latinoamérica y España. Finalmente después de 2 años cerrados de manera presencial volvemos a hacer lo que mas nos gusta, compartir ocn nuestros estudiantes.

# ¿QUÉ VAS A APRENDER?

**ASANAS (POSTURAS):** PRÁCTICAS DIARIAS INTENSAS DE ASANAS DONDE CADA ESTUDIANTE VA A SU PROPIO RITMO DE ACUERDO CON SU PROPIO PROGRESO. TÉCNICAS Y METODOLOGÍA DE LAS ASANAS. SALUDO AL SOL A, B. SECUENCIAS BÁSICAS E INTERMEDIAS 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** COMPRENDER LA ESTRUCTURA Y FUNCIONES DE LOS SISTEMAS Y ÓRGANOS HUMANOS, ASÍ COMO EL ESTUDIO DE SU INTERACCIÓN Y PARTICIPACIÓN EN LAS PRÁCTICAS DE YOGA. APRENDERÁS A OCUPAR LA ANATOMIA DE MANERA PRACTICA 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.

## **METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA**

SE PREPARA A L@S ESTUDIANTES PARA APRENDER A DIRIGIR UNA CLASE, DISEÑAR SECUENCIAS DE POSTURAS. APRENDER LO BÁSICO DE LA ÉTICA DE UN DOCENTE DE YOG Y APRENDER A OBSERVAR A FUTUROS ESTUDIANTES, Y CORREGIRLES.

## **PRANAYAMA:**

ENTENDIMIENTO DE LA IMPORTANCIA DE LA RESPIRACIÓN EN LA PRACTICA DE YOG, CÓMO PREPARAR UNA RUTINA SEGURA PARA EL PRACTICANTE. ANULOMA-VILOMA, SHITALI BHASKTRIKA, BHRAMARI, AND SURYABHEDANA CHANDRABHEDANA, KAPALBHATI BHANDAS.

**FILOSOFÍA DEL YOGA:** INTRODUCCIÓN Y ORIGEN DEL HATHA YOGA, CAMINOS DE YOGA: KARMA YOGA, BHAKTI Y JÑANA, RAJA YOGA. HATHA YOGA PRADIPIKA. CUERPO PRANICO: 5 PRANAS MAYORES Y MENORES. PANCH KOSHA (5 CAPAS QUE CUBREN LA CONCIENCIA) PANCH TATTVA (5 ELEMENTOS), PANCH KLESHA (5 CAUSAS DE SUFRIMIENTO) INTRODUCCIÓN A LOS YOGA SUTRAS DE PATANJALI, Y MÁS.

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



# 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 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.



## ¿ES ESTE CURSO PARA MI?

- SI TE GUSTA EL YOGA, SI SIENTES QUE QUIERES IR UN PASO MÁS ALLÁ DE LO QUE YA CONOCES( NO NECESARIAMENTE TIENES QUE QUERER SER PROFESOR)
- SI TIENES INTERÉS EN APRENDER LA TRADICIÓN DE LA MANO DE MAESTROS INDIOS, CON AÑOS DE EXPERIENCIA.
- SI QUIERES REGALARTE UNA EXPERIENCIA ÚNICA INTENSIVA Y COMPLETA UN PROCESO CONSCIENTE Y CON PROPÓSITO.
- SI QUIERES CONVERTIRTE EN UN BUEN PRACTICANTE, DESCUBRIRTE EN DIFERENTES ASPECTOS, Y CONOCERTE A TI MISMO EN PROFUNDIDAD.

# 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 NO TIENE PRE REQUISITOS, Y CADA ESTUDIANTE VA A SU PROPIO RITMO, EL/ LA PROFESOR@ SIEMPRE DARÁ VARIANTES.

- ¿QUÉ ESTILO DE ASANAS DE ENSEÑA? HATHA FLOW, HATHA TRADICIONAL, HATHA 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:

31 JULIO- 26 AGOSTO  
2 OCTubre- 28 OCTUBRE

## VALORES:

\$1600 USD (HABITACIÓN PRIVADA)  
\$1450 (HABITACIÓN COMPARTIDA POR 2 PP)

\*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/ SI QUIERES ADELANTAR PAGOS ANTES DE LA FORMACIÓN, ES POSIBLE PREGUNTA POR ESA OPCIÓN)

\*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  
1:30-2:30 ALMUERZO  
2:30-4:00 ESTUDIO PERSONAL  
4:00-4:45 AJUSTE Y ALINEACION  
5:00-6:30: ASANAS  
6:45-7:30: MEDITACION  
7:30 CENA

\*REFERENCIAL. ( EL ORDEN PUDE CAMBIAR)

\*CUPOS LIMITADOS

\*EL CURSO SE HACE CON UN **MÍNIMO** DE 5 ESTUDIANTES  
MÁXIMO DE 15 ESTUDIANTES.

# SOBRE INDIA Y COVID

AL IGUAL QUE EN TODO EL MUNDO, LAS REGLAS Y REGULACIONES SOBRE EL COVID SIEMPRE VAN CAMBIANDO POR AHORA LA SITUACIÓN ES LA SIGUIENTE:

' DESDE EL MINISTERIO DE INDIA TE PIDEN:

'PCR NEGATIVO CON 72 HORAS DE ANTICIPACIÓN.

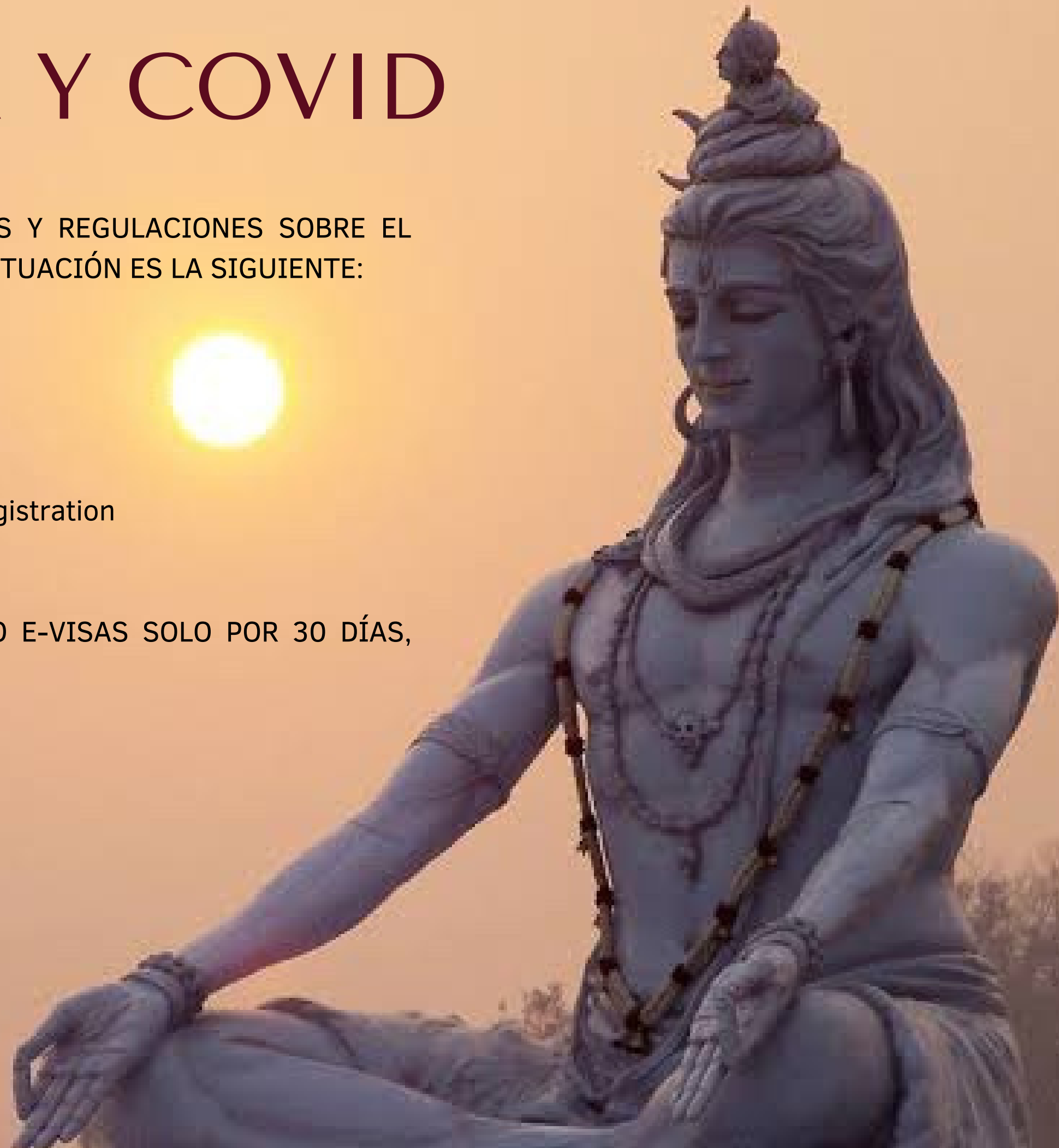
LLENAR EL FORMULARIO AIR SUVIDHA

<https://www.newdelhiairport.in/airsuvidha/apho-registration>

+NO IMPORTA SI ESTÁS VACUNAD@ O NO.

POR AHORA EL GOBIERNO DE INDIA ESTÁ DANDO E-VISAS SOLO POR 30 DÍAS,  
DEBES SACARLA EN:

<https://indianvisaonline.gov.in/evisa/Registration>





# PREGUNTAS:

ESCRÍBENOS A:  
FIOREYOGINI@GMAIL.COM

@FIOREYOGINI  
@anadi\_yoga\_centre.espanol

