

**200 HRS**



# FORMACIÓN DE PROFESORES DE YOGA

**RISHIKESH, INDIA**

**2024**

**2 MARZO-30 MARZO**

**3 OCTUBRE -30 OCTUBRE**

**2025:**

**1 FEB-28 FEB**



# 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 Y FIORE TRADUCIDOS AL ESPAÑOL.

# 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. .

# ¿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 TRADICIONAL DE HATHA YOG, SALUDOS 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 IMPLEMENTOS.

**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. KAPALBHATI, ANULOMA-VILOMA, SHITALI BHASKRIKA, BHRAMARI, SURYA BEDHA, CHANDRA BHEDA, 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), GUNAS, 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.



# PASEOS & CAMINATAS

EN TODOS NUESTROS CURSOS LLEVAMOS A NUESTR@S ESTUDIANTES A DIFERENTES PASEOS LOS DÍAS DOMINGO PARA CONOCER LUGARES TÍPICOS DE RISHIKESH, CONECTAR Y APRENDER SOBRE LA CULTURA.

AL MISMO TIEMPO TODOS LOS SÁBADOS HACEMOS CAMINATAS POR LA NATURALEZA, LUGARES LLENOS DE VERDE, RODEADOS DE MONTAÑAS Y EL RIO. NOS GUSTA HACERLO NO SOLO PARA CONOCER LUGARES HERMOSOS TAMBIÉN COMO UNA FORMA DE CONECTARNOS CON LA NATURALEZA QUE ES TAMBIÉN UN FORMA DE YOGA



# BENEFICIOS DE ESTUDIAR CON NOSTROS

Somos una escuela de prestigio, reconocida por nuestros estudiantes de todo Sudamérica, 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/C03_fAktn9x/)

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



# 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.
- PARA PERSONAS QUE ESTEN LISTAS PARA FORJAR LA DISCIPLINA: YOGA ES PRACTICA, PRACTICA CON DEVOCIÓN Y DISCIPLINA, PARA NOSOTROS COMO ESCUELA ES MUY IMPORTANTE INCULCARLA DENTRO DE LA FORMACION.

# 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, DEBES 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:

2024

2 MARZO-30 MARZO

3 octubre -30 octubre

2025:

1 feb-28 FEB

## VALORES:

\$1600 USD HABITACIÓN PRIVADA

\$1450 USD HABITACIÓN COMPARTIDA ( 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 EN EFECTIVO DOLARES-EUROS-RUPIAS)

\*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 Y HORAS PUDEN CAMBIAR)**

**\*CUPOS LIMITADOS**

# PREGUNTAS:

ESCRÍBENOS A:

anadiyogaespanol@GMAIL.COM

@fioreyogini

@anadi\_yoga\_centre.espanol

