

MAYO-AGOSTO 2024

# FORMACIÓN DE PROFESORES 200 HORAS

CHILE



EL PUENTE QUE BUSCAS ENTRE LA DISCIPLINA Y TU

Conecta con el camino del **Yog** desde la raíz,  
**teoría y práctica** apegada a la **tradicion India**

### DE QUÉ SE TRATA ESTE CURSO

El programa de 200 horas es un curso intensivo, diseñado para estudiantes de todos los niveles, que deseen profundizar sus conocimientos sobre la filosofía y las prácticas del Yog. Este curso te ayudará a entender el Yoga a nivel intelectual y al mismo tiempo a incorporar los principios de la filosofía yógica en tu vida diaria. Te brindaremos un entendimiento profundo de las prácticas de la ciencia del Yoga a través de la experimentación.

Es una formación apegada a la tradición India, con el énfasis puesto en eso; dictada de manera presencial por Fiore Cosignani (Fioreyogini) y algunos maestros Indios de manera online (revisar el apartado "Metodología de trabajo"). Ésta formación se realiza en conjunto con la escuela Anadi Yoga Centre (Escuela de formación India acreditada por el Yoga Alliance).



# QUÉ VAS A APRENDER



## ĀSANA

TÉCNICAS Y METODOLOGÍA DE LAS ASANAS.

SALUDO AL SOL TRADICIONAL DE HATHA, SALUDOS AL SOL A, B. SECUENCIAS BÁSICAS E INTERMEDIAS: POSTURAS DE PIE, FLEXIONES, EXTENSIONES, TORSIONES, INVERSIONES, POSTURAS DE RELAJACIÓN Y MÁS.

**ESTILO: HATHA TRADICIONAL / Y HATHA FLOW**



## PRANAYAMA

ENTENDIMIENTO DE LA IMPORTANCIA DE LA RESPIRACIÓN EN LA PRÁCTICA DE YOG.

CÓMO PREPARAR UNA RUTINA SEGURA PARA EL PRACTICANTE: KAPALBHATI, ANULOMA VILOMA, NADI SHODHANA, SHEETALI, BHASKRIKA, BHRAMARI, SURYA BEDHA, CHANDRA BHEDA, BHANDAS.



## AJUSTES Y ALINEACIÓN

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.



## MANTRA

SIGNIFICADO DE LOS MANTRAS Y SU IMPORTANCIA DENTRO DE LA PRÁCTICA.

TIPOS DE MANTRA. PRÁCTICA DE CANTO Y RECITACIÓN DE MANTRAS.



## ANATOMÍA-APLICADA

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 EXPERIENCIAL PARA TUS CLASES O TU PROPIA PRÁCTICA DE ASANA.

(Sistemas del cuerpo, articulaciones mayores, deformidades de la columna y mucho más).



## MEDITACIÓN

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

## FILOSOFÍA DEL YOG

INTRODUCCIÓN Y ORIGEN DEL HATHA YOGA, CAMINOS DE YOGA: KARMA YOGA, BHAKTI Y JÑANA, RAJA YOGA. HATHA YOGA . 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.

## METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA

SE PREPARA A L@S ESTUDIANTES PARA DIRIGIR UNA CLASE: (voz, cuerpo, técnica) CÓMO DISEÑAR SECUENCIAS DE POSTURAS. APRENDER LO BÁSICO DE LA ÉTICA Y PEDAGOGÍA DE UN DOCENTE DE YOG. .



# MODALIDAD DE ESTUDIO: METODOLOGÍA DE TRABAJO

## PRESENCIAL

Sábados ( **menos 1 al mes**)

Horario: 7:45 AM-2:00 PM

4-11-18 MAYO

1-8-15-22 JUNIO

6-13-20 JULIO

3-10 AGOSTO

## ONLINE

Prácticas regulares de āsana de 1:15 hrs. durante la semana  
**especiales de la formación.**

4 horarios semanales disponibles, de los cuales debes asistir a al menos a 3 por semana. (Asistencia-Obligatoria)

2 clases semanales de 1 hora cada una desde India, **anatomía y filosofía** ( con traducción simultanea al español). ( estas clases quedan grabadas por si no puedes tomarlas en ese horario)

## ONLINE

Tutorías grupales 1 vez al mes para resolver dudas, hacer seguimiento del proceso, repaso de lo que se considere necesario.

**EXISTE LA OPCION DE HACERLO TODO ONLINE PREGUNTA POR ESA OPCIÓN**

\*El cupo minimo para hacer la formacion es de 10 estudiantes y máximo de 20, lo que nos permitirá acompañar de cerca tu proceso de aprendizaje.



# SOBRE FIOREYOGINI & ANADI YOGA CENTRE

Anadi Yoga Centre fue fundada en Rishikesh, India, capital mundial del Yoga, por los hermanos Gusain: 3 hermanos Yogi 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 estudiantes.

El año 2019 decidieron fundar de la mano de Fiore Cosignani el programa en español de la escuela

Por su parte Fiore vive en Rishikesh, hace mas de 7 años, donde se ha formado en la ciencia del Yoga, su compleja y profunda filosofía, entendiéndola y aprendiéndola desde su raíz y cultura; de la mano de sus grandes maestros, gurúes y su familia India. Profesora de la escuela, y nómada que comparte el conocimiento dando clases por todos los países que le ha tocado visitar.

Nuestra escuela lleva 14 formaciones dictadas en español, con hermosos resultados, y la participación de estudiantes de todas partes de Latinoamérica y España.





# PARA QUIÉN ESTÁ PENSADO ESTE CURSO



## **PARA PERSONAS QUE QUIERAN DEDICARSE A COMPARTIR LA CIENCIA DEL YOG**

SABEMOS QUE UN/A PROFESOR/A NO SE FORMA EN SOLO 4 MESES, QUE ELLO CONLLEVA MUCHOS OTROS ASPECTOS. PERO EN ESTA FORMACIÓN TE ENTREGAREMOS TODAS LAS HERRAMIENTAS NECESARIAS PARA QUE PUEDAS COMENZAR A DAR CLASES SI ASÍ LO DESEAS.

## **PARA PERSONAS QUE QUIERAN PROFUNDIZAR EN SU PRÁCTICA DE YOG**

SI TE GUSTA EL YOGA, Y SIENTES QUE QUIERES IR UN PASO MÁS ALLÁ DE LO QUE YA CONOCES (NO NECESARIAMENTE TIENES QUE QUERER SER PROFESOR) ESTE ES UN CURSO IDEAL PARA HACERLO, YA QUE TE ENSEÑAMOS DESDE LAS BASES.

## **PARA PERSONAS QUE SIENTAN INTERÉS POR EL YOGA TRADICIONAL**

SI QUIERES APRENDER LA TRADICIÓN Y ADENTRARTE EN LA DISCIPLINA DEL YOG, DE LA MANO DE MAESTROS INDIOS, CON AÑOS DE EXPERIENCIA Y CON FIORE QUIEN LLEVA MÁS DE 7 AÑOS VIVIENDO ALLÁ.

## **PARA PERSONAS QUE ESTEN LIST@S PARA FORJAR LA DISCIPLINA**

YOG ES PRACTICA, PRACTICA CON DEVOCIÓN Y DISCIPLINA, PARA NOSOTROS COMO ESCUELA ES MUY IMPORTANTE INCULCARLA DENTRO DE LA FORMACION.

## **PARA PERSONAS QUE ESTÉN LISTAS DESDE EL CORAZÓN.**

SI QUIERES REGALARTE UNA EXPERIENCIA ÚNICA, INTENSIVA, COMPLETA Y SER PARTE DE UN PROCESO CONSCIENTE Y CON PROPÓSITO, QUE NO SE TRATA SÓLO DE PRÁCTICAS FISICAS SI NO DE ENTENDER EL YOG COMO UNA CIENCIA DE VIDA.

<<PARA PERSONAS QUE QUIERAN CONVERTIRSE EN BUENA/OS PRACTICANTES, DESCUBRIRSE EN DIFERENTES ASPECTOS, Y CONOCERSE A SI MISM@ EN PROFUNDIDAD.>>



# COORDENADAS & VALORES

Las clases presenciales se llevarán a cabo en la sala :  
CASA YOGA CHILE ubicada en la comuna de Vitacura (VESPUCIO NORTE #2877). Accesible para llegar en transporte público o auto.  
El espacio tiene todo los implementos necesarios para la práctica.

## VALORES:

VALOR TOTAL DEL CURSO: \$1.700.000 + matrícula.

VALOR PROMOCIONAL PRIMERAS 5 INSCRIPCIONES: \$1.600.000 + matrícula.

VALOR MATRÍCULA: \$45.000.

\*Valores en CLP.

FACILIDAD DE PAGO: hasta 6 cuotas, vía transferencia electrónica.

## INCLUYE:

Formación Completa

Certificación Internacional Yoga alliance

Manual en PDF de la formación

Mat Hundred Active

Libro Āsana Mudra Pranayama -Swami Satyananda (traído desde India)

\*Algunos regalos sorpresa de nuestros auspiciadores.



# PASOS A SEGUIR

## PARA INSCRIBIRTE A ESTA FORMACIÓN:

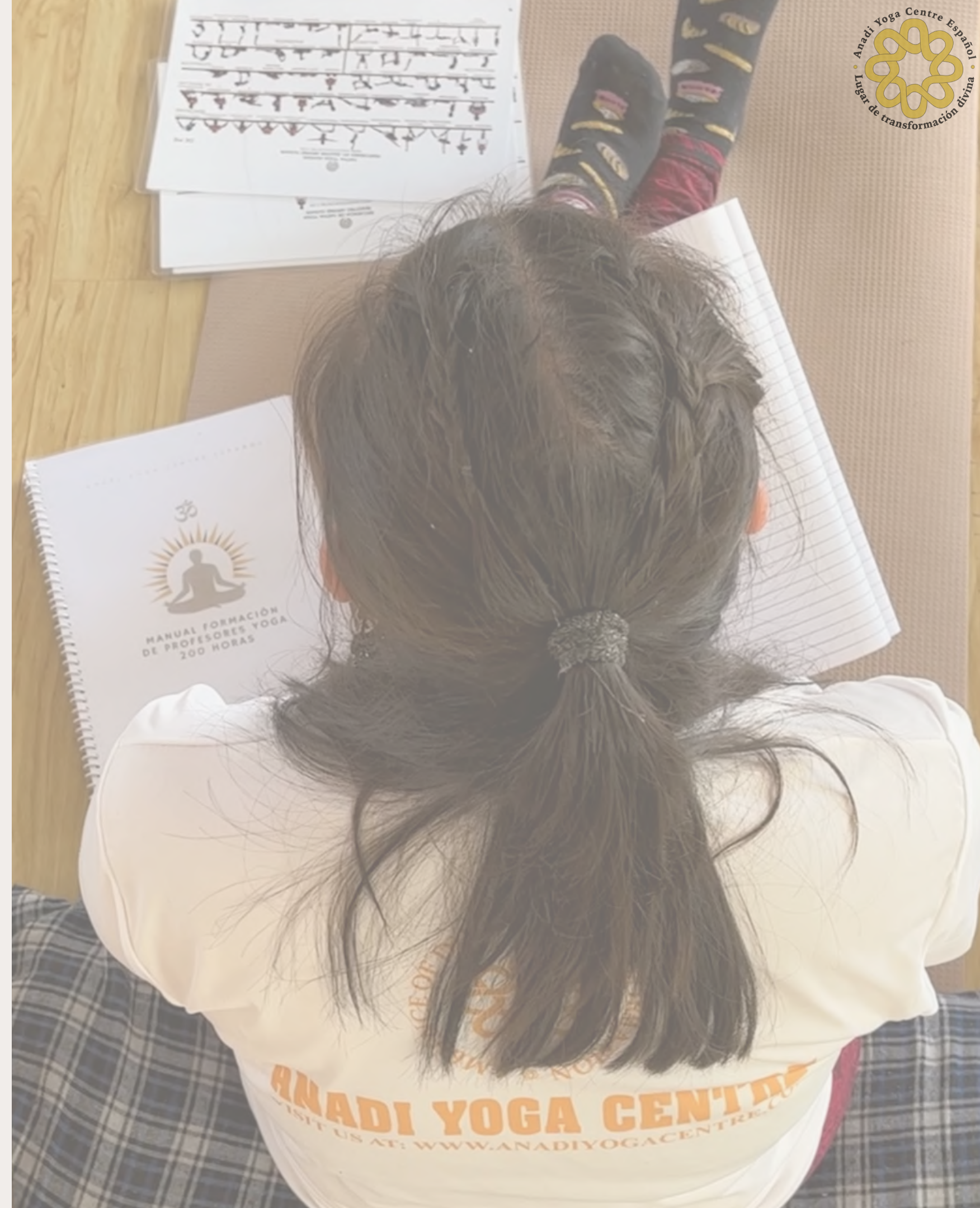
Debes tener una entrevista online con Fiore, para conocer tus motivaciones sobre tomar este curso. Puedes agendar escribiendo al correo [fioreyogini@gmail.com](mailto:fioreyogini@gmail.com).

Luego de esto, podrás reservar tu cupo cancelando la matrícula y la primera cuota del curso, o su valor total.

Puedes optar por un máximo de 6 cuotas. Las 5 restantes deben ser canceladas dentro de los 5 primeros días de cada mes, a partir de Mayo.

## PARA APROBAR ESTE CURSO Y OBTENER TU CERTIFICADO DEBES:

- Cumplir con un mínimo 85% de asistencia de tus practicas online.
- Cumplir con un mínimo 85% de asistencia de tus practicas presenciales.
- Rendir un examen práctico que consiste en dictar una clase.
- Rendir un examen teórico que comprende: anatomía, filosofía y pranayama. Para aprobarlo debes tener el 60% del examen correcto.
- Estar al día con el pago total del curso.







# PREGUNTAS FRECUENTES

**¿PUEDO TOMAR ESTE CURSO SI NO SOY PRACTICANTE AVANZAD@?**

**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 Y HATHA YOGA TRADICIONAL.** (Hatha Flow es un estilo dinámico que nace del Hatha tradicional y une posturas a través de secuencias manteniendo las posturas por algunas respiraciones pero de manera fluida)

**¿QUÉ NECESITO PARA ESTE CURSO?**

**GANAS, MUCHAS GANAS, UN DESEO Y LLAMADO DE PROFUNDIZAR TU CAMINO EN ESTA CIENCIA MILENARIA, TENER DISPOSICIÓN, PACIENCIA, DISCIPLINA, CONSTANCIA O ESTAR DISPUEST@ A CULTIVAR ESTAS COSAS.**

**¿ES UN CURSO CERTIFICADO? SÍ, ESTE CURSO ESTÁ CERTIFICADO POR EL YOGA ALLIANCE**

**<https://www.yogaalliance.org/> ENTIDAD INTERNACIONAL QUE REGULA ESCUELAS DE YOGA ESTAR CERTIFICADO POR EL YOGA ALLIANCE TE PERMITE DAR CLASES EN CUALQUIER PARTE DEL MUNDO.**

## TESTIMONIOS EX ALUMN@S

<https://www.instagram.com/p/C12HYLyt3Hr/>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZzX9vUD8l9s>

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

अथ मोगानशु सनभ ॥ 1॥



PREGUNTAS  
INSCRIPCIONES  
FIOREYOGINI@GMAIL.COM