



# Programa Profesorado de Yoga



C/ Dr. Vila Barberá, 6 bajo · 963 803 693  
info@centro-maya.com · www.centro-maya.com

## **PROGRAMA FORMACIÓN PROFESORES DE YOGA**

- Desarrollo del curso en 2 años.
- Un curso de Post formación (opcional).

### **OBJETIVOS**

Vivenciar el estado Yoga. Sólo después de ello se podrá hablar de pedagogía y transmisión. El curso es válido tanto para las personas que quieren dedicarse profesionalmente a la enseñanza como a los que quieren acercarse siguiendo una inquietud personal de conocimientos y crecimiento de la potencialidad de si mismo.



### **CONTENIDO DEL CURSO**

El camino del Yoga concierne a todos los aspectos del individuo favoreciendo la salud física, emocional, mental y espiritual. Las herramientas de que disponemos son múltiples. Durante la formación iremos desglosando todos los aspectos para que nos sirva de ayuda a nosotros mismos y a la calidad de nuestra enseñanza. Vitalidad, concentración, creatividad, determinación, autoestima, amor y generosidad entre otras, son cualidades naturales que se derivan con su práctica. Estimulando a la persona un espíritu de acción y calma interna.

### **METODOLOGÍA**

El aprendizaje del Yoga, si bien es sistemático no se efectuará de manera lineal. Cada nuevo aprendizaje se utilizará para la construcción del siguiente, de manera progresiva y siempre teniendo en cuenta la dinámica del grupo. De esta manera el proceso pedagógico se hará de una manera natural y de profundo respeto.



## **PROGRAMA PRIMER AÑO**

1. Principios básicos para la práctica.
2. La respiración y sus mensajes. Toma de conciencia.
3. Concepto de postura y contra postura. El trabajo equilibrado.
4. Yoga como Sadhana. Reflexiones sobre el camino como conocimiento interno.
5. El canto y la apertura de los centros de energía.
6. Técnicas de liberación energética. Trabajaremos técnicas provenientes del arte marcial, bioenergética y danza.
7. Iniciación al Pranayana (respiración) como experiencia espontánea.
8. Los cuatro estados de la respiración. Puraka. Antar Kumbaka. Rechaka. Bahir Kumbaka.
9. Iniciación al estudio de los diferentes asanas I. Posturas de flexión, extensión y lateralización.
10. Ujayyi. La respiración regulada.
11. Nidra Yoga. (Trabajo con el estado de semi-vigilia).
12. Langana y bramana. Abandono y fuerza.
13. Importancia del desarrollo de la escucha. Técnicas.
14. Introducción a la meditación. Ejercicios de meditación, profundización en los diferentes estados meditativos. Samatha (calma), Vipassana (visión), Samadhi (absorción).
15. Calentamientos y preparación para una sesión de Yoga. Espaciosidad respiratoria.
16. Toma de conciencia del diafragma y técnicas de desbloqueo.
17. Los 8 Angas o distintos caminos con los que abordar el yoga.
18. Nadhis, Ida, Pingala, Sushuma (canales por donde circula la energía).
19. Aproximación de los Yoga Sutra I. Libro clásico esencial para el estudio profundo del Yoga.

## **PROGRAMA (SEGUNDO AÑO)**

1. Profundización en los principios posturales del Yoga.
2. Kriya Yoga. Prácticas y actitudes fundamentales para vencer la ignorancia.
3. La conciencia corporal como guía. Reflexiones sobre la confianza en la práctica.
4. Estudio y práctica de Asana II. Posturas de torsión, equilibrio, fuerza e invertidas.
5. Pranayama I (respiración). Pranayama de purificación Bastrika y Kapalabati. Pranayama alternado. Nadi sodhana.
6. Bhandas (cierres energéticos para redirigir la energía. Purifica y eleva nuestro estado: Jalandhara bhanda, Udiyana bhanda, Muladhara bhanda.
7. Los 10 Paramis o cualidades de nuestro ser.
8. Trabajos en parejas. Técnicas de coordinación y práctica de Asanas compartidos.
9. Aproximación a los Yoga Sutra II.
10. Maha Mudra (cierre energético). Postura que eleva el estado energético y de interiorización.
11. Trabajos en parejas. Técnicas de coordinación y práctica de Asanas II.
12. Claves para la búsqueda y el mantenimiento de la salud, alimentación, actitud mental, sueño...
13. Masaje Yin, masaje Yang como contribución a la toma de conciencia corporal. Liberación de los bloqueos.
14. Pranayama II. Anuloma Ujjayi. Viloma Ujjayi. Pratiloma Ujjayi. Con diferentes técnicas logramos objetivos distintos. Desde elevar el estado de energía a calmar y armonizar.

## **PROGRAMA DE POST FORMACIÓN**

En este último año se hace una revisión global y profundización de la formación. Su objetivo va a ser sobre todo crear un espacio de silencio y escucha para entender de una forma más experimental sobre nosotros mismos. Un buen profesor de Yoga no puede transmitir la esencia si no ha experimentado desde el silencio su poder de transformación.

Aunque no es obligatorio para la obtención del diploma, es muy recomendable ya que el proceso de integración del Yoga es progresivo y requiere su tiempo. Completaremos el estudio con:

1. Estudio y práctica de Asanas III: como crear una serie. Estudio de Asanas por grupos o familias.
2. Los cuatro primeros chakras (centros de energía). Muladhara, Manipura, Anahata, Svadistana.
3. Yoga y sexualidad. Aproximación al Tantra Yoga.
4. Estudio de los tres refugios como ayuda en nuestra Sadhana: Buda, (o estado de claridad), Drama (Enseñanza), y Shanga (compañeros del camino).
5. Meditación Vipassana. Meditación que desarrolla claridad.
6. Recorrido Chakras (centros de energía). Visudhi, Ajna, Sahasrara.
7. Mudtras, gestos y actitudes psíquicas.
8. Práctica de Mantras cantados y recitados. Experimentar con el sonido y su relación con nuestro psiquismo.
9. Los sueños. Técnica de trabajo.
10. Sva Tantra, la técnica que nos beneficia.



## **FORMADORA**

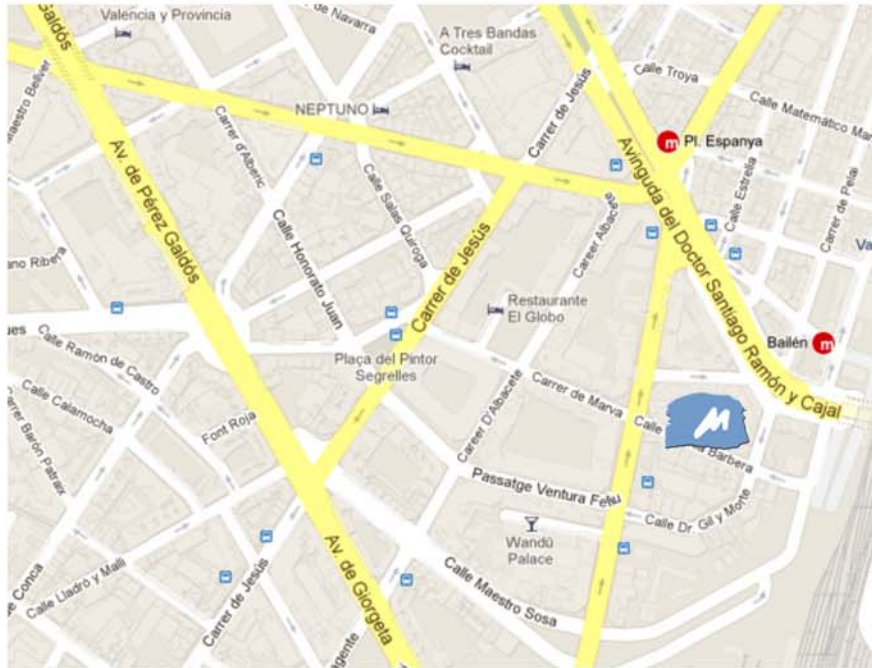
### **María Medina Sánchez**

- 34 años de Estudio de Yoga, Tai Chi Chuan y Meditación
- 21 años de experiencia docente como profesora de Yoga y Tai Chi Chuan.
- Formada con el maestro Drama Dhiravamsa en meditación Vipassana (budismo Theravada) durante 12 años.
- Miembro fundador de la Asociación para el estudio del Tai chi Chuan.
- Formada por el profesor Tew Bunnag en el estudio de Tai Chi y meditación durante 20 años.
- Ha realizado sus estudios de formación en la escuela Sadhana con Carlos Fiel.
- Continuó su aprendizaje en otras escuelas como Viniyoga, A.E.P.Y, el Yoga de las energías, etc., creando finalmente su propia visión e integrando y sintetizando las enseñanzas recibidas. Siempre con un profundo respeto a la tradición ha intentado adaptar su transmisión a nuestro tiempo y mentalidad Occidental.
- Su formación incluye también los estudios hechos en diferentes países entre ellos Brasil, Suiza, India a la que sigue acudiendo por ser la fuente del Yoga.





C/ Dr. Vila Barberá, 6 bajo · 963 803 693  
info@centro-maya.com · www.centro-maya.com



**NUESTROS CURSOS y TALLERES:**  
*Acupuntura, Aromaterapia, Auriculoterapia, Ayurveda, Balneoterapia, Cosmética Natural (Elaboración de Champús, Desodorantes, Dentífricos, Jabones, Cremas y Tónicos Faciales), Dietética y Nutrición Integrativa, Faciopuntura, Fangoterapia, Feng Shui, Fitball (Pilates), Inteligencia Emocional, Kinesología, Linfodrenaje Manual, Masaje Facial Japonés, Masaje Metamórfico, Masaje Sensitivo Gestáltico, Medicina Ortomolecular, Profesorado de Tai Chi, Profesorado de Yoga, Orquídeas Amazónicas, Osteopraxia Dinámica, Quiromasaje, Quiroresonancia, Radiónica, Reflexología Podal, Reiki, Risoterapia, Shiatsu, Sotai, Técnicas Orientales de Terapia (Moxas, Ventosas, Gua Sha, Reflexología Abdominal), Técnica Sacro-Craneal, Terapia Floral, Terapia Regenerativa, Tui Na, Valoración Energética Oriental, Vendaje Neuromuscular, ...*

**Solicita el programa completo  
de nuestros cursos**