



# Formación de Profesores de Yoga RYT200 en Rishikesh, India Estamos acreditados por Yoga Alliance EEUU

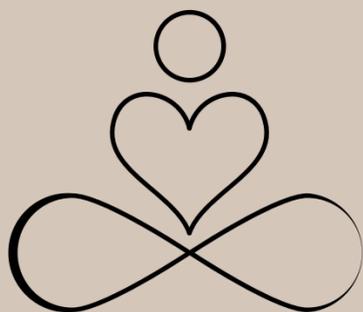


más info de la gran vivencia



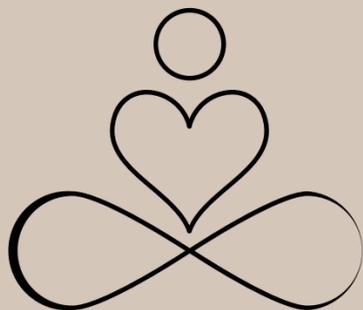
## Con qué vamos a encontrarnos?

- Este curso de 200 horas cubrirá una gran cantidad de aprendizaje en todo el espectro del **estilo de vida yóguico**.
- Te enseñará los principios fundamentales de las **antiguas tradiciones** del yoga.
- Estas 200 horas de enseñanza académica y práctica física son una certificación esencial aprobada por la **Yoga Alliance**, que te permite enseñar la práctica del yoga con confianza y de manera correcta en cualquier lugar del mundo.
- Además de ser la opción perfecta para alguien que quiera ser **profesor de yoga**, este curso también es adecuado **para cualquier persona** con un interés serio y el deseo de comprender las diversas capas del yoga **por razones personales**.
- Recibirás **atención grupal o individual** durante las clases y tus profesores estarán disponibles después de la clase para cualquier pregunta que puedas tener relacionada con tu proceso de formación como profesor de yoga.
- Este curso de 200 horas te **brindará un estilo holístico** de ejercicio, diferente al enfoque convencional hacia el ejercicio, creando conciencia, concentración, relajación y paz interior .
- Integrará los elementos físicos, mentales y espirituales del yoga, que se ha demostrado que mejoran tanto un **estado mental feliz como un cuerpo saludable y completamente funcional**.



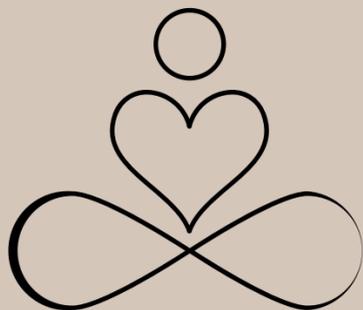
# La mayor parte del tiempo dedicado a este curso cubrirá estas áreas principales:

- **Filosofía del yoga (Darshana):** esta información ancestral esencial es clave para que adquieras fuerza yóguica. Aprenderás la historia y la ética del yoga, la cultura india, la kundalini y mucho más.
- **Dhyana (meditación):** al practicar la meditación, intentarás alcanzar un estado de autorrealización (Samadhi). Esto te ayudará a lograr tranquilidad emocional, física y mental.
- **Pranayama:** técnicas de respiración ancestrales que se utilizan para preparar la meditación. Se trata de un aspecto fundamental de la práctica del yoga, ya que mejora el sistema respiratorio y purifica el cuerpo y la mente. Se realizará una introducción al tema, seguida de posturas sentadas, mudras (gestos de yoga que afectan el flujo de energía) y bandhas de yoga, que es una forma de mejorar la capacidad pulmonar.
- **Canto de mantras:** cada uno de los cánticos tendrá un significado único y utilizará las vibraciones del sonido sagrado de una manera espiritual creando una mente clara y enfocada.
- **Hatha, Vinyasa Yoga:** un estudio en profundidad de todas las asanas/posturas dentro de estos estilos y enseñanza de cómo practicarlas de manera correcta.



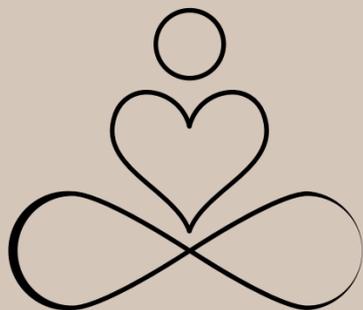
## La mayor parte del tiempo dedicado a este curso cubrirá estas áreas principales:

- **Ashtanga, Vinyasa Yoga:** Esta serie primaria de Ashtanga Vinyasa significa literalmente terapia de yoga. Cuando se practica con regularidad, cura todas las enfermedades y purifica el cuerpo para prepararlo para una práctica yóguica más profunda y avanzada. Ashtanga significa ocho miembros del cuerpo y Vinyasa significa sistema de respiración y movimiento. Para cada movimiento, hay una respiración. El propósito del vinyasa es la limpieza interna. Respirar y moverse juntos mientras se realizan las asanas calienta la sangre y mejora la circulación.
- **Yin Yoga:** el Yin Yoga es un estilo de yoga de ritmo lento que incorpora principios de la medicina tradicional china, con asanas (posturas) que se mantienen durante períodos más prolongados. Las secuencias de posturas tienen como objetivo estimular los canales del cuerpo sutil, aumentar la circulación en las articulaciones y mejorar la flexibilidad. Es un enfoque más meditativo del yoga y sus objetivos son la conciencia del yo interior.
- **Yoga Restaurativo:** El Yoga Restaurativo es la práctica de asanas particulares, en la que cada asana se mantiene durante más tiempo que en las clases convencionales, a menudo con el apoyo de accesorios como mantas dobladas, cojines, almohadones o paredes para relajar el cuerpo y eliminar el estrés.



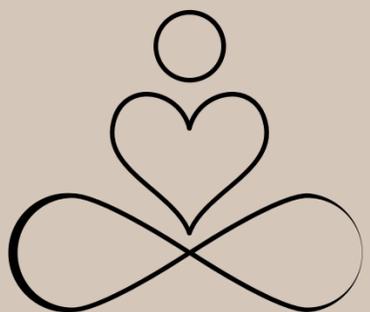
# La mayor parte del tiempo dedicado a este curso cubrirá estas áreas principales:

- **Sukshma Vyayama:** Sukshma es una palabra sánscrita que significa "sutil". La presencia de sukshma se siente, pero no se ve. El yoga Sukshma es una excelente técnica de relajación que promueve y activa nuestro cuerpo pránico. Es una forma de yoga que comprende ejercicios sutiles que son simples de practicar pero muy efectivos.
- **Yoga de la risa:** El yoga de la risa es un ejercicio moderno que implica la risa voluntaria prolongada. Este tipo de yoga se basa en la creencia de que la risa voluntaria proporciona beneficios fisiológicos y psicológicos similares a la risa espontánea. Por lo general, se practica en grupos, con contacto visual y mucho juego entre los participantes. La risa intencional a menudo se convierte en una risa real y contagiosa.
- **Fisiología y anatomía (Sarir Vijnan):** aprender y comprender las funciones corporales físicas ayudará a prevenir lesiones antes, durante y después de la práctica. Los tipos de anatomía del yoga son tanto físicos como espirituales. Esto incluirá el estudio de los sistemas digestivo, respiratorio, circulatorio, nervioso y endocrino. También de los órganos y los chakras. Los estudios de anatomía enseñarán cómo las asanas (movimientos esqueléticos, musculares y articulares) afectan al cuerpo.



La mayor parte del tiempo dedicado a este curso cubrirá estas áreas principales:

- **Práctica docente y metodología:** aprenderá a realizar demostraciones, corregir alineaciones e instruir a otros estudiantes actuando frente a sus compañeros y profesores de yoga en el curso. Ser capaz de crear paz y positividad será clave para garantizar que sus estudiantes tengan una experiencia transformadora y agradable con usted.



# Cómo es un día tipo en el Ashram?

## **06:00 - 06:30 - Auto Kriya y té de la mañana**

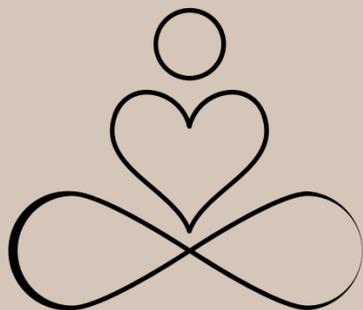
Acostarse temprano y levantarse temprano, mantenga su cuerpo y mente sanos y sabios, además de cultivar la disciplina yóguica. ¡Levántese temprano, tome una ducha, se sirve Self-kriya, Jal-Neti y más tarde por la mañana té de jengibre y limón para proporcionar energía para el día!

## **06:30 - 07:00 - Canto matutino (Kirtan)**

Comenzando el día con el Canto de Mantras entregándonos a Dios lo primero que tenemos que hacer. Cantar mantras para el despertar espiritual y calmar la mente para crear positividad para el resto del día. ¡Cada día despertar ya es un regalo!

## **07:00 - 08:30 - Asanas de Hatha Yoga**

La clase práctica más importante, comienza con el calentamiento, realizando secuencia de asanas y finalmente relajación y shavasana, finalizando con el canto de Mantra. Los estudiantes se sienten rejuvenecidos al final de la clase después de 90 minutos de práctica. Tendrás las explicaciones de cada postura y aprenderás cómo ayudar, cómo enseñar posturas y por qué las posturas son importantes.



# Cómo es un día tipo en el Ashram?

## **08:45 - 09:45 - Pranayama / Meditación**

La palabra "Prana" significa fuerza vital y se cree que es la energía vital que anima el cuerpo. Esto también sirve como vínculo entre la observancia física y la mente. ... Una vez que la respiración se calma, la facultad de tu mente se apaga.

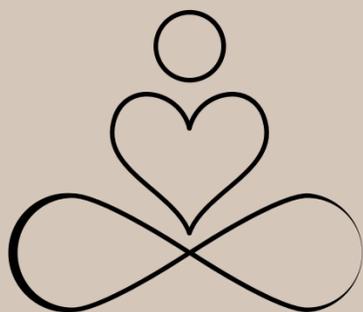
La clase de meditación por la mañana ayuda a lograr una relajación completa durante el resto del día. Todos los días se enseñan diferentes formas de técnicas de meditación, como sentarse, pararse, bailar, dormir: silencio, velas, dinámica de Osho, Yoga Nidra, canto de mantras y meditación de chakras.

## **10:00 - 11:00 - Tiempo de almuerzo**

Disfrute del brunch (desayuno y almuerzo) con deliciosas comidas estilo indio con frutas, cereales, panes y desayuno indio todos los días. Comidas vegetarianas indias de nuestra cocina, con arroz, verduras locales, lentejas y ensaladas.

## **11:00 - 12:15 - Filosofía del Yoga**

La Filosofía del Yoga es una parte importante para comenzar la formación de yoga, conociendo el propósito del Curso de Formación de Yoga, sobre la autocomprensión, sobre el sufrimiento en la vida, sobre la cultura, los Yoga Sutra y sobre todo la disciplina de la vida.



# Cómo es un día tipo en el Ashram?

**12:30 - 13:45 - Anatomía y fisiología del yoga / Ayurveda**

**14:30 - 15:00 - La hora del té**

Se sirve té de hierbas orgánico de nuestra propia granja, junto con algunos refrigerios ligeros y refrescos para aumentar la energía y continuar con la siguiente clase :).

**15:00 - 16:00 - Metodología de Enseñanza, Alineación del Yoga**

**16:00 - 17:30 - Yoga Vinyasa**

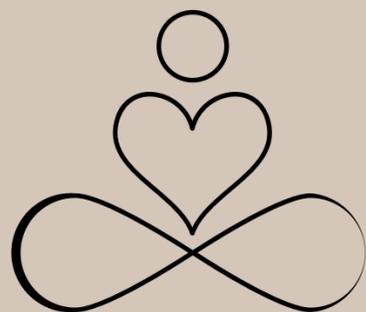
**18:00 - 19:00 - Cena**

**20:00 - 21:00\* - Meditación de:**

Osho / Satsang / Concierto de música / Kirtan / Hoguera / Noche de Bon Bonfire

**21:00 - Luces apagadas:**

Hora de acostarse



\*El horario del programa se cambiará según la sesión.



Coordiná una reunión con  
el equipo de organizadores

Encuéntranos en Instagram:  
[@viajesconsentido\\_org](https://www.instagram.com/viajesconsentido_org)

Por WhatsApp:  
[+56 9 5122 9515](https://wa.me/56951229515)

