

200 HORAS YOGA TEACHER TRAINING

Intuitive & Alchemy Vinyasa Yoga



Lleva tu amor por el Yoga a un nuevo Nivel!!

1. TIERRA: Alquimia de la base, de la forma,
Enraizándose en ti mismo y lo que espera latentemente y pulsa por manifestarse

2. AGUA: Alquimia del movimiento y la fluidez, de la transición.

3. FUEGO: Alquimia de la creatividad, la transformación.

4. AIRE: alquimia mental.
Generando espacio, para limpiar el ruido

5. ETER: Alquimia espiritual
Disolución, transformación y libertad.

Nuestro plan de estudios está dividido en 12 módulos que profundizarán su práctica, ampliarán su comprensión del yoga y le calificará para enseñar.

Los métodos de enseñanza incluyen clases magistrales, clases prácticas, trabajo en grupos pequeños y grandes en nuestro estudio, práctica de clases de Yoga, práctica de los temas vistos en clase, ejercicios de aprendizaje y creatividad y trabajo en casa.

200 HORAS YOGA TEACHER TRAINING

Intuitive & Alchemy Vinyasa Yoga



Primer Elemento Elemento Tierra

Empezamos por explorar en la historia y la filosofía del yoga desde la visión Hinduista y la budista, a fin de descubrir cómo estas antiguas enseñanzas y prácticas influyen en el Yoga y la meditación y su contemporaneidad.

En este primer modulo vamos a explorar, desde la técnica, la practica y la teoría, del ASANA, además de la exploración minuciosa de la anatomía de los cuerpos físicos y energéticos..

En el momento en que complete el primer elemento - Elemento de la Tierra, su práctica de yoga tendrá cimientos en los cuales establecerse para comenzar a construir con confianza su propio estilo de enseñanza.

Estarás listo para acercarte a la enseñanza con sabiduría y confianza.

El elemento Tierra también es una experiencia increíble para aquellos que quieran explorar su propia práctica en un nuevo nivel, incluso si no tienen la intención de convertirse en un maestro.

- Perspectiva actual del Yoga, en Oriente y Occidente.
- Historia y Evolución del Yoga
- Introducción a la filosofía del yoga: Yoga Sutras de Patanjali.
- Anatomía y Bio-mecánica para Maestros de Yoga
- Anatomía del Cuerpo Sutil
- Introducción al Asana Pranayama estando en Asana
- Teoria de las Asanas
- Laboratorio de Asanas

**Filosofía,
Historia, Anatomía
del Yoga, Historia y
cuerpo Sutil y
Asana.**

200 HORAS YOGA TEACHER TRAINING

Intuitive & Alchemy Vinyasa Yoga



Segundo Elemento: Elemento Agua

Con una base obtenida a través del elemento tierra, estaremos preparados para experimentar una clase dinámica y creativa, en base a la unión "perfecta" y fluida entre el cuerpo y las asanas de yoga y su funcionamiento en movimiento junto con el pranayama.

70 asanas de yoga (posturas), alineación saludable y ajustes seguros y útiles.

Al final de este módulo usted será capaz de enseñar a sus compañeros de prácticas una clase de yoga simple, desafiante y eficaz con un enfoque en la respiración, secuenciación y alineación.

- Estilo de enseñanza, voz, consciencia del cuerpo, estructura personal.
- Introducción a la Vinyasa
- Principios básicos de alineación
- Laboratorio de Asanas.
- Secuencias básicas
- Como asistir, alinear y ajustar en la práctica
- Introducción al pranayama en Vinyasa, en movimiento
- Dirigiendo una práctica de Yoga, laboratorio I.

**Vinyasas, Asistencias,
Ajustes, alineación, y
secuencias básicas.**

200 HORAS YOGA TEACHER TRAINING

Intuitive & Alchemy Vinyasa Yoga



Tercer Elemento: Elemento Fuego

En este elemento desarrollamos nuestra creatividad, trabajaremos con secuencias desafiantes y los estudiantes comenzarán a explorar en su propio estilo.

Aprenderemos a mostrar alternativas dentro de la práctica y diferentes modificaciones, para enseñar a grupos mixtos y en diferentes niveles. (por salud, edad, lesiones, complexión)

Al finalizar deberíamos tener el conocimiento para enseñar una clase en una secuencia creativa para una clase mixta con estudiantes de diferentes niveles.

- Secuencias y Vinyasas creativas
- Laboratorio de práctica
- Asanas, modificaciones y avance
- Introducción a la meditación en movimiento
- Uso de bandhas, mudras, dithris y pranayama en una secuencia.
 - Laboratorio de práctica II, (Dirigiendo una práctica de Yoga)
 - Evaluación, Comentarios y Feed back

Vinyasas creativas, asistencias, modificaciones y avance, Meditación en movimiento práctica.

200 HORAS YOGA TEACHER TRAINING

Intuitive & Alchemy Vinyasa Yoga



Cuarto elemento: Elemento Aire

De lo denso y burdo, a lo fluido y sutil

El 4º Módulo cubre todas las bases con consejos prácticos y una especial tutoría (tips) para que te sientas confiado y con una responsabilidad compasiva, amorosa y saludable contigo y con los otros.

Terminaremos de descubrir (o empezaremos) sus fortalezas, esas cosas únicas que nos van definiendo como maestro de Yoga.

Estaremos en capacidad de dirigir diferentes prácticas, y recibirá retroalimentación honesta y constructiva.

Terminaremos este segmento no solo con la consciencia de haber hecho un trabajo con voluntad, sabiduría y amor, si no que te convertirás no solo en maestro de otros, si no en maestro de ti mismo.

- Introducción a técnicas de Meditación y Mindfulness
- Yoga Nidra y visualizaciones
- Autocuidado y compasión (para los maestros)
- Buisnes Yoga
- Escuelas y tendencias, y el Yoga en el mundo.
- Clases finales, prácticos
- Preguntas, retroalimentación y cierre.

**Descubriendo
tu esencia.**

200 HORAS YOGA TEACHER TRAINING

Intuitive & Alchemy Vinyasa Yoga



Quinto Módulo: Elemento Eter

En este módulo, nos dedicaremos a enseñar Yoga a otras personas, en las practicas en el estudio y fuera de el, vamos a aplicar todo el conocimiento explorado y aprendido.

- Practica de enseñanza en KYS
- Clase de karma Yoga (7) para enseñar a diferentes comunidades, (familia, amig@s, fundaciones, entre otras...)

**Convirtiéndose en
Maestro**

200 HORAS YOGA TEACHER TRAINING

Intuitive & Alchemy Vinyasa Yoga



PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

Requisitos para Graduarse:
Para poder graduarse del curso y recibir su Diploma de Kimara Yoga School, deberá tener completos los siguientes items:

- Pago completo del training
- Asistencia al 90% de los 12
- Ensayos, y otras asignaciones completas y entregadas.
- Mantuve una práctica regular de yoga, tanto desarrollando mi propia práctica personal como asistiendo a clases enseñadas en KYS
- Guardé un diario de mi propia práctica.
- Tengo asistencia documentada a un mínimo de horas de clases enseñadas
- Observé al menos 3 clases e informé por escrito sobre sus observaciones.
- Enseñé 7 karma Yoga clases como parte de mi practica.
- He presentado un plan de clase detallado para la evaluación final de mi clase de enseñanza

**Convirtiéndose en
Maestro**

200 HORAS YOGA TEACHER TRAINING

Intuitive & Alchemy Vinyasa Yoga



200 Horas Yoga Teacher Training

200 Horas presenciales
de instrucción práctica y
profunda

300 horas mas, de estudio, y
practica

Manual KYS, con un contenido
profundo, y práctico que apoya
tu enseñanza.

Pdf y archivos con los
diferentes libros usados en la
práctica

**Certificado como InSTRUCTOR
de Yoga:**

Intuitive & Alchemy Vinyasa
Yoga Teacher Training. por
Kimara Yoga School

Estandarizado por Yoga
Alliance.

**Convirtiéndose en
Maestro**
